

كيف تغير نفسك بنجاح؟

محمد نبيل كاظم

دار السلام
للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة

سلسلة التفكير الناجح [٧]

كيف تغيّر نفسك بنجاح؟

تأليف

محمد نبيل كاظم

دار السلام
للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة

الطبعة الأولى

١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م

بطاقة فهرسة

فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة المصرية العامة لدار الكتب والوثائق القومية - إدارة الشئون الفنية

كاظم ، محمد نبيل .

كيف تغير نفسك بنجاح / تأليف محمد نبيل كاظم . - ط ١. - القاهرة : دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة ، ٢٠٠٨ .

٢٠٨ ص ؛ ٢٠سم .

تدمك ٠ ٦١٣ ٣٤٢ ٩٧٧

١ - النجاح

٢ - تحقيق الذات

أ - العنوان .

١٣١,٣

دار السلام

للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة

ش.م.م

تأسست الدار عام ١٩٧٣م وحصلت على جائزة أفضل ناشر للتراث لثلاثة أعوام متتالية ١٩٩٩م ، ٢٠٠٠م ، ٢٠٠١م هي عمر الجائزة تقريبًا لعقد ثالث مضى في صناعة النشر

جمهورية مصر العربية - القاهرة - الإسكندرية

الإدارة : القاهرة : ١٩ شارع عمر لطفي موازٍ لشارع عباس العقاد خلف مكتب مصر للطيران عند الحديقة الدولية وأمام مسجد الشهيد عمرو الشربيني - مدينة نصر

هاتف : ٢٢٧٠٤٢٨٠ - ٢٢٧٤١٥٧٨ (٢٠٢ +) فاكس : ٢٢٧٤١٧٥٠ (٢٠٢ +)

المكتبة : فرع الأزهر : ١٢٠ شارع الأزهر الرئيسي - هاتف : ٢٥٩٣٢٨٢٠ (٢٠٢ +)

المكتبة : فرع مدينة نصر : ١ شارع الحسن بن علي متفرع من شارع علي أمين امتداد شارع مصطفى النحاس - مدينة نصر - هاتف : ٢٤٠٥٤٦٤٢ (٢٠٢ +)

المكتبة : فرع الإسكندرية : ١٢٧ شارع الإسكندر الأكبر - الشاطبي بجوار جمعية الشبان المسلمين

هاتف : ٥٩٣٢٢٠٥ فاكس : ٥٩٣٢٢٠٤ (٢٠٣ +)

بريديًا : القاهرة : ص.ب ١٦١ الغورية - الرمز البريدي ١١٦٣٩

البريد الإلكتروني : info@dar-alsalam.com

موقعنا على الإنترنت : www.dar-alsalam.com



روعة التغيير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى : ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ [الرعد: ١١] .

* * *






الإهداء

إلى من يشعر بالأسى لتخلف أمته وبلده ، ويحس بألم تقاعسه وتخاذله وفشله ، تجاه بعض تصرفاته وسلوكياته وعاداته ، التي تعيقه عن تحقيق طموحاته وأحلامه ، ويتمنى التغيير في سلوكياته وأخلاقه ، نحو الفاعلية والحيوية والنشاط ، على مستوى صحته البدنية ، وحالته الذهنية والنفسية ، لتحقيق إنجازاته وأهدافه العملية ، التي يحقق بها ذاته العلية .

وإلى ابنة أخي هبة الموهوبة ، التي أصرَّت على الوصول فوصلت ، وعلى النجاح فنجحت .

وإلى كل أساتذتي وأصدقائي الذين منحوني حبهم ونصحهم ولطيف مشاعرهم ، من أجل المشاركة في بناء غد مشرق جميل ، أهدي كتابي هذا ليدلنا جميعًا على طريق :

كيف تغير نفسك بنجاح ؟!

المؤلف




مُقَدِّمَة

وقفة مع الذات

عزيزي القارئ المحترم :

هل أنت راضٍ عن نفسك اليوم تمام الرضا ؟

هل أنت تحيا الآن الحياة اللائقة التي تستحقها ؟

هل تذمرك وشكواك هو الحل الذي تسعى إليه ؟

أنت صاحب القرار في الاستمرار فيما أنت فيه ، أو التغيير والانتقال إلى ما هو أفضل !

أخي الكريم ، أنت تعلم أن الله خلقنا في أحسن تقويم ، وسوانا فعدلنا ، ومنحنا فأجزل لنا ، وأعطانا فأكرمنا ، وأحيانا فأغنانا ، وما نحتاجه جعله أمامنا ومن خلفنا وبين أيدينا بلا عناء ، أما ما سواه مما بثه تعالى في أعماق نفوسنا ، و طبقات إدراكنا ، في عقلنا الظاهر والباطن ، جعله يحِيكُ في صدورنا حتى نستخرجه ، ونراه بعين بصيرتنا حتى نستكشفه ، ويخبرنا به رسل الله والعلماء كي نسعى فيه ونركب إليه ، قال تعالى : ﴿ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَةَ ٱللَّهِ لَا تُحْصُوهَآ ﴾ [النحل : ١٨] فإذا نمت واستيقظت حالماً بنعمة بلغتَها ، وإذا ركبت من أجلها وصلتَ إليها ، وإن حبكت خيوطها صنعتَها .

أخي الكريم ، أنت جُبت الأرض والسماء ، موطن أبيك آدم والأنبياء ، وما حولك في كل الجهات ينبئك بأنك خُلِقت لأمرٍ عظيم ، وسُلِّحتَ بكل الأدوات التي تحقق لك هذا التكريم ، فما بالك تتقاعس عن السير في الطريق القويم ؟ فالماء تحت الصخر يسري ، فاضرب بعصا سعيك يجري ، قال تعالى : ﴿ أَنِ ٱضْرِب بِّعَصَاكَ ٱلْحَجَرَ ۖ فَٱنۢبَجَسَتْ مِنْهُ ٱثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا ﴾ [الأعراف : ١٦٠] ، والتمر فوق النخل نضيد ، فهز إليك جزعه بعمل سديد ، يساقط عليك رطبًا جنيًا ، قال تعالى : ﴿ وَهُزِّىٓ إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴾ [مريم : ٢٥] .

أخي الكريم ، تتراكم علينا التجارب المريرة مع الأيام ، وتتزاحم في أذهاننا عبارات الأقارب السلبية وهزأ الأنام ، وتلفنا المشاعر الحزينة بأسباب غير رصينة ، فتصبح هذه وتلك سدًّا بيننا وبين ما وهبنا اللّٰه إياه من تكريم ، فنحسب أننا عاجزون أو خائبون .

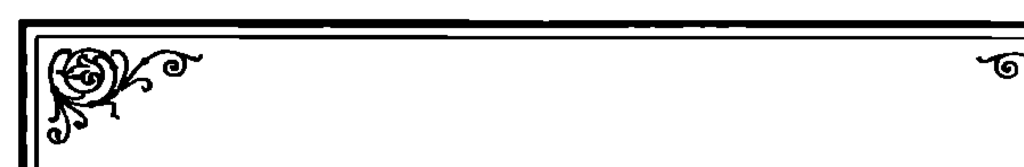
والحق الذي ينبغي أن يُقال : إن هذا ليس سوى خطأ الفِعال ، فيما يتحتم علينا من تفاؤل وآمال ، لتغيير الاعتقادات والعمل مما لا نرضاه منها ومن الدَّجل ، عندها يسهُل علينا الانطلاق إلى تحديد وتجديد المسار ، الذي يصوِّب لنا ما نختار ، من نجاح أو فِعال أو قرار .

فالتغيير ليس سوى محو وإثبات [1] ، في الأقوال والأفعال والنيات ، بعد إدراك الحاجة إليه ، مع ما يرافقه من عزيمة وإصرار ، وحب وطموح وقرار ، وهو في النهاية ليس سوى فن ومهارة ومسار ، وكتابي هذا يأخذ بيدك - أخي القارئ - وبيد من أحببت ، إلى النجاح المنشود في التغيير وحسن الاختيار .

محمد نبيل كاظم

* * *

(١) الدليل بكلمة : « لا إله إلا الله » نفي الألوهية لأحد ، وإثباتها لله وحده .



كَيْفَ تُغَيِّرُ نَفْسَكَ بنجاح ؟

الفَصْلُ الأول

حاجتنا إلى التغيير

اولًا : ما معنى التغيير ؟

ثانيًا : حاجتنا إلى التغيير .

ثالثًا : حضارتنا والتغيير .

رابعًا : مبررات التغيير .

العالم من حولنا يتغير في كل آن ، وتغيرنا السوي يجعلنا في أمان .

م . ن . ك




الفَصْلُ الأوَّلُ

حاجتنا إلى التغيير

أولاً : التعريف بالتغيير :

١ – معاني التغيير :

أ – معاني التغيير اللغوية [1] :

(١) غيَّر : بدَّل الشيء بغيره ، وجعله على غير ما كان عليه ، وحط عن رحله وأصلح من شأنه .

(٢) تغيَّر : تبدل الشيء عن حاله ، وتحول ، واختلف .

(٣) غيَّره : حوَّله وبدَّله كأنه جعله غير ما كان .

(٤) مُغيِّرٌ : مبدلٌ كما في التنزيل : ﴿ ذَٰلِكَ بِأَنَّ ٱللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ [الأنفال : ٥٣] قال ثعلب : « حتى يبدلوا ما أمرهم اللَّه » .

(٥) غِيَرُ الدهر : أحواله المتغيرة .

(٦) تغايرت الأشياء : اختلفت .

(٧) غارهم اللَّه بخير ومطر : « أصابهم » وسقاهم .

(٨) غور كل شيء : قعره ، وكل ما انحدر مسيله ، والمنخفض والمطمئن من الأرض .

---

(١) استخرجت المعاني من كتاب : القاموس المحيط ، للفيروز آبادي . ولسان العرب ، لابن منظور . وفقه اللغة ، للثعالبي .

(٩) يغيِّرون نُزُل القوم : يصلحون الرحال ، وقال تعالى : ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ [الرعد : ١١] .

(١٠) التغيير : الحذف والإدخال في الشيء شعرًا وغيره ، وكذا الإزالة ، والعجز عنه « فنشاش » ، والصبغ ، ومنه قولهم : قد صبغوني في عينك ، والصبغ في كلام العرب : التغيير ، وتحريف الكلم عن مواضعه ، وتبديل الشيء عن حاله ، أو الزيادة فيه .

(١١) الغِيْرة : الحمية والأنفة ، والرجل غيور ، والمرأة غيور وغَيْرَى .

(١٢) غَيْر : من حروف المعاني بمعنى « سوى » ، « ليس » ، « لا » وأداة استثناء بمعنى « إلا » كقوله تعالى : ﴿ غَيْرِ ٱلْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ ﴾ [الفاتحة : ٧] نعت .

ب – معاني تابعة للتغيير :

(١) تبديل : تغيير في الصورة أو الجوهر ، ونسخ الشيء بغيره ، والخلف عنه ، والتحريف ، والبدَّال : « البقال » بائع المأكولات .

(٢) تعديل الشيء : تقويمه حتى يعتدل ، والمساواة بين شيئين ، والعَدل والعِدل والعديل سواءٌ ، أي : النظير والمثيل ، قال تعالى : ﴿ أَوْ عَدْلُ ذَٰلِكَ صِيَامًا ﴾ [المائدة : ٩٥] ،

العَدل للإنسان ، والعِدل للمتاع ، وتعديل الشهود : تزكيتهم (عدول) .

(٣) تحديث : الحديث نقيض القديم ، والحدوث كون الشيء لم يكن ، قال ابن مسعود ﷺ : « فأخذني ما قدُم وما حدُث ؛ يعني همومه وأفكاره القديمة والحديثة . وحداثة السن : كناية عن الشباب . والحديث : الجديد من الأشياء والخبر ، والقرآن الكريم ، والمحادثة . والحدث : الإبداء .

(٤) الترتيب : الشيء المقيم الثابت - والرَّتب : الصخور المتقاربة وما أشرف من الأرض ، والشدة - والرتبة والمرتبة : الدرجة والمنزلة ، وصف الصفوف : التنظيم والتصنيف ، ورتَّب : قدم ما حقه أن يقدم ، وأخر ما حقه أن يؤخر .

(٥) تجويد : الجيد : نقيض الرديء ، واسم للفعل الحسن ، والتجويد : التحسين . والجود : الواسع والفضل الكثير ، والكرم ، والسماحة ، والمطر الغزير . والجِيد : العنق .

ج - معاني تغيير سلبية :

(١) جمُود : نقيضه الذَّوب ، وفي المثل : ما يدري أيخثِر أم يُذيب . قال بشر بن أبي خازم :

وكنتم كذات القِدر لم تدر إذ غلت
أتنزلها مذمومة أم تُذيبها

قال الأصمعي : « ذاب » نقيض « جَمَدَ » ؛ وأصل المثل في الزُّبْد ؛ وكلاهما مطلوب ، والجَمَد : الثلج ، والماء الجامد . وقال أبو حنيفة : جمادى عند العرب الشتاء كله . والجماد : الأرض ، والسنة لم يصبها المطر ، والناقة البطيئة والتي لا لبن لها - وضرب من الثياب - والرجل البخيل - والمتشدد - والقليل الخير .

(٢) تخلف : الخَلْفُ ضد قدَّام وتخلف : تأخر عن الميعاد ، وتأخر عني ، وضد الحضور (تغيب) . وأخلف اللَّه عليك ، أي : أبدلك ما ذهب ، وخلف صالح وخلف طالح (البدل) - والخلف : المتخلف عن الأول ، والوراء ، والقدام - وتخلف : تحول ، والخلف : الرديء من القول .

(٣) تحريف : تغيير الحرف والكلم عن موضعه ؛ قال تعالى : ﴿ يُحَرِّفُونَ ٱلْكَلِمَ عَن مَّوَاضِعِهِۦ ﴾ [المائدة : ١٣] ، الميل والزيغ ، والخطأ ، والتصحيف ، والمِحْرَف : الميل والمسبار الذي تقاس به الجراحات . وضد التحريف : الحفظ والتدقيق ؛ وفي الحديث الشريف : « **يحمل هذا العلم من كل خلف عدوله ، ينفون عنه تحريف الغالين ، وانتحال المبطلين ، وتأويل الجاهلين** » [١] . والحرف من كل شيء طرفه .

---

(١) لم أعثر له على تخريج .

(٤) التقاعس : خروج الصدر ودخول الظهر ، وتقاعس : تأخر ورجع إلى خلف ، ولم يتقدم في الأمر ، وتراخى عن الأمر وأبطأ وتباطأ . والقَعْسُ : التراب المنتن . وضد المتقاعس : الجَلِد النشيط .

(٥) الفوضى : تفرق الأمر واختلاطه - والقوم فوضى : هم الذين لا أمير لهم ولا من يجمعهم ؛ قال الأفوه الأودي :

لا يصلح القوم فوضى لا سراة لهم
ولا سراة إذا جُهَّالهم سادوا

والوحوش فوضى : متفرقة مترددة . والناس فوضى : متساوون أو مختلط بعضهم ببعض ، أو مشتركون يتصرف كلٌّ منهم فيما للآخر . وفاض الخبر : شاع وانتشر . وفاض الناس : اندفعوا . وفاض الإناء : امتلأ وسال .

٢ - التعريف بالتغيير :

بعد أن عرفنا طرفًا من معاني التغيير وتوابعه ، نود إلقاء الضوء على المعنى العام المتخصص في مفهوم التغيير ، إلا أن ما يعترض هذه الرغبة هو تعدد اتجاهات التغيير ، حسب الجهة التي ينصب عليها مفهوم التغيير ، ويتوجه تجاهه .

فمن التغيير ما يتعلق بالأمور المادية الكونية ، ومنه ما يتعلق بالإنسان كشخصية اعتبارية وسلوك ، ومنه ما يتعلق بالتكوين الاجتماعي للعلاقات الإنسانية المتشابكة في بيئة ما ، ومنه ما يتعلق بالناحية العلمية فيما ذكرنا من الأمور السالفة جميعًا ،

كمعرفة مؤصلة بالتجربة والبرهان ؛ ولهذا يتغير تعريف التغيير المطلوب حسب هذه الأمور من وجهتها المنفردة المتخصصة .

أ - **التغيير الكوني** : « هو عملية تحول الأجرام المادية في الزمان أو المكان أو المظهر أو الجوهر أو الكم أو النوع أو الصفات ، بصورة آلية طبيعية سننية ، أو صناعية مفتعلة » .

لا شك أن الكون دائم التغير والتغيير ؛ ، لأن الحركة الدائمة في أجزائه سواء على مستوى الذرة أو المجرة ، تكسبه وضعيات جديدة في كل ثانية ، بل في كل جُزء منها ، وهذا الأمر لا ينكره عالم من العلماء ، في أي اختصاص كان علمه ، ويشير إلى ذلك قول اللّه تعالى : ﴿ كُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ ﴾ [الأنبياء : ٣٣] ، وفي قوله : ﴿ وَالسَّمَاءَ بَنَيْنَاهَا بِأَيْدٍ وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ ﴾ [الذاريات : ٤٧] .

وبسبب تقدم العلوم ورقي الإنسان المعاصر علميًا ، وما تسلح به من تقنيات حديثة ، جعله يكتشف أثر الغلو في استثمار موارد البيئة من ناحية ، وإساءة استخدام هذه التقنيات من ناحية أخرى ، مما له أكبر الأثر على تعرض بيئتنا الطبيعية وإنسانها إلى المخاطر والأضرار الصحية والأخلاقية ، إذا لم نتداركهما بالعلم والتربية وسن القوانين الملزمة للفرد والجماعة ؛ للحفاظ على التغير الكوني في الاتجاه الصحيح والإطار السليم ، وسبق القرآن عصرنا بقرون في الإشارة إلى هذا بقوله : ﴿ ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ

وَٱلْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِى ٱلنَّاسِ ﴾ [الروم: ٤١] .

ب - التغيير الإنساني : « هو عملية تحول الفرد (الإنسان) من واقع يعيش فيه ، إلى حالة يرغب أو لا يرغب في الوصول إليها ، من خلال الاستجابة السلوكية المختارة لأمر مقصود » .

وهذا التغيير هو مقصد كتابنا هذا ؛ لأنه منصب على السلوك الإنساني ، لتحليل الفعل ومنطلقاته ، ومجال حرية الاختيار فيه ، لتحريره من العوامل الآسرة التي تشكل كوابح في حرية الاختيار ، وتسديد سمت مسار السلوك الإنساني ، على اختلاف أنواعه ، لعلاج الحالات غير المُرْضية ، وتحسين الحالات المُرْضية لزيادة فاعليتها ، والتشبث بها أكثر لتحقيق منجزات أكبر ، والوصول بها إلى تحقيق طموحات ونجاحات أعظم ، بما أن الإنسان خُلِقَ للإنجاز والعمل والنجاح ، ولم يخلق للعطالة والبطالة والفشل .

والسعي للتغيير في السلوك الإنساني نحو الأفضل ، ليس أمرًا مبتدعًا ولا هو بالأمر الجديد ؛ حيث نزلت به الشرائع السماوية والكتب المقدسة ، وقام بأمره الأنبياء والرسل والمصلحون ، ودعا إليه الحكماء والآباء والعلماء والمعلمون ، قال تعالى : ﴿ وَمَا نُرْسِلُ ٱلْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ ءَامَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ [الأنعام: ٤٨] .

ومحتوى بحثنا هو التحكم في سلوكياتنا للوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة ، والسيطرة على تجاذبات عناصر

حياتنا ، بحيث نحقق فيها أعلى مستوىً من الحكمة والفائدة ؛ لتحقيق مرضاة اللّٰه والناس والنفس ، للحصول على السعادتين ، وتحقيق الأمن في الدارين ، بالتنافس أيُّنا أحسنُ عملًا .

ومنطلقات التغيير الإنساني :

١ - العلم بالهوية والذات : من أنا ؟

٢ - العلم بالتكليف والوظيفة : ما المهمة ؟ وما الرسالة ؟

٣ - العلم بالهدف والطموح : ما الرؤية قريبة المدى وبعيدته ؟

والتفكير السليم يقتضي من الإنسان تفكيك الكل إلى أجزاء ؛ للبحث الفعَّال عما يحتاجه ، للحصول عليه من خلال التغيير والإنجاز .

ج - **التغيير الاجتماعي** : « هو عملية تحول المجتمع في نوعية العلاقات التي تحكمه ، والبيئة التي يعيش فيها ، والقيم التي يُراد له أن ينتصر لها أو بها ؛ مكرهًا أو مختارًا ، بتأثير القناعات أو التحولات القيمية » .

والإنسان كائن اجتماعي بالطبع ، يؤثر ويتأثر بما يحيط به من بيئة طبيعية واجتماعية ، وباعتباره كائنًا مدنيًا بطبعه وفطرته يُطلب منه الرقي بمستوى هذه العلاقات التي تحكمه ، خدمة لنفسه ومجتمعه الذي ينتمي إليه ، حسب منظومة القيم التي تحكمهما .

إلا أن التبدلات التي تعتري هذا المجتمع وتلك العلاقات لا تدع الإنسان على الحياد تجاهها ، بل تدفعه لأن يدلي بدلوه للدفاع عنها ، أو الاستسلام لأمرها ، أو الوقوف في صف تعديلها وتطويرها ، حسب إلحاح الحاجة إلى هذا الموقف أو ذاك ، تأييدًا لقيم البطولة والتضحية ، أو الانحياز مع الحكمة والتبصر والتعقل ، وكل من الأمرين تحتاجه العلاقات الاجتماعية في ظرف من الظروف أو حالة من الحالات .

وغالبًا ما يكون التغيير الاجتماعي المطلوب ، يعقب حدثًا من الأحداث المهمة التي تتعرض لها التركيبة الاجتماعية ، أو مجموعة منها أو أحد أفرادها ، مما يدفع هؤلاء للتفكير في حلول جديدة أو قديمة للحفاظ على قوة هذا المجتمع ، من وجهة نظر أهل الحل والعقد فيه ، أو للحفاظ على قوة المكاسب والمصالح لفرد أو مجموعة ، في حال تعرضها لمخاطر كبيرة تقتضي التغيير .

وهذا الأمر يجعل عملية التغيير الاجتماعي في « ديناميكية » وحركة مستمرة مع نمو الفرد والمجتمع ، ومهمة الخبراء والحكماء توجيه الناس إلى الأساليب العلمية والأدبية التي تحكم هذا التغيير في الاتجاه الصحيح والمثمر ، لخدمة أهداف الفرد والمجتمع ، ضمن منظومة معينة أو خطة مدروسة ، وإن لم يفعلوا تعرضوا لتأثير الآخرين فيهم ، فيصبحوا وقودًا لحربهم ، أو سلعة لبضائعهم ، أو جزءًا من مخططاتهم ،

ولا ينفع مع هذا الواقع بعد ذلك ندم .

د – التغيير العلمي : « هو عملية اكتشاف السنن الكونية التي تحكم الأجرام المادية ، أو السنن الإنسانية التي تحكم السلوكيات البشرية ، وتوظيفها لخدمة الإنسان أو للسيطرة عليه » .

والأمر بالعلم والتعلم والحث عليه ، كان وما زال من فرائض الشرائع السماوية ، ومبادئُ القوانين الوضعية على السواء ، ولم تُكتَشف السنن والقوانين التي تحكم الواقع إلا عن طريقه ، وما يتمتع به الناس في مشارق الأرض ومغاربها ، من مكتشفات العلماء والأطباء والمخترعين ، من وسائل النقل والاتصال والتحكم والتصنيع ، ليس سوى أحد مظاهر العلم والتعلم .

والتغيير العلمي المطلوب هنا ، لا يقصد به تغيير حقائق العلم واكتشافاته ، وإن كان ذلك أحد وجوه التقدم العلمي ، بمقدار ما يقصد به توظيف المكتشفات العلمية الهائلة التي يضعها العلم بين أيدينا اليوم ، لعلاج واقع التخلف ومظاهره التي تعيق نجاحنا في الحياة ، وعلاج العقبات الكثيرة التي تمنع حسن استثمارنا للنعم والخيرات التي وهبنا اللّه إياها في أنفسنا وبيئتنا ، سواء كان ذلك على مستوى الفرد أو المجتمع .

وكما احتفلت بعض المجتمعات بموت آخر أمي لديها ،

فإننا ما زلنا نعاني من زيادة درجة الأمية في بلادنا ، ليس على مستوى أمية القراءة والكتابة فحسب ، بل على مستوى زيادة احتياجاتنا إلى بنوك من المعلومات والمعارف والإحصاءات والدرجات العلمية ، التي تؤهلنا لأن نكون منتجين لحضارة العصر وموجهين لها ، بدل أن نبقى مستهلكين لها متفرجين عليها ، وشهود زور على السلبيات الناشزة عنها .

وبما أن العلم والتعلم ميزة الإنسان على غيره من الخلائق ، وبه كان مقتضى التكريم والتكليف ، فإن السبيل الأمثل لتحرر الإنسان - وخاصة في منطقتنا العربية والإسلامية من أن يكون رقمًا استهلاكيًا ، أو جعله مجرد حارس لمصادر الثروة والخيرات التي يستنزفها الغرب ، بعد أن تمر خيوله على أجسادنا إليها - هو ركوب السهل والصعب إلى العلم ، ودفع الغالي والرخيص من أجله ، وتسديد الخطى والنظر إليه ، بتقديم ما يلزم جميع شرائح مجتمعاتنا من معارف وخبرات علمية ، لإعادة تقييم سلوكياتنا ومعارفنا وتراثنا وتاريخنا ومناهجنا وتعليمنا ، للوصول إلى قمة الوسطية والوعي والتعاون ، من أجل تحكيم قيم العلم وتقدير العلماء في حياتنا وبلادنا ، للتخلص من الجهل المهيمن على عقولنا ، والتخلف المهيمن على واقعنا ، لإعادة حيوية الرغبة في الحياة والنشاط والوعي المناسب للعصر الذي نعيش فيه ، لنكون

على مستوى حقائق وقيم حضارتنا التي نعتز بها ، وليس على مستوى الهوامش والأخطاء والمختزلات التي وصلتنا منها ، من أجل المساهمة في صنع الحضارة الإنسانية ، وتسديد خطواتها والدفاع عن مكتسباتها ، التي شارك أجدادنا في بنائها فيما مضى .

٣ - مجالات التغيير :

كما أن تعريفات التغيير تختلف باختلاف الموضوع المُتوجه إليه بالنظر ، فإن التعريف الواحد يختلف باختلاف العناصر المكونة له ، والعنصر الذي يراد التغيير فيه ، لإحداث النقلة الجزئية أو الكلية في التحول والتطور نحو الأفضل والأكمل .

وبما أن الإنسان هو مرتكز التغيير ومحوره ، والمقصود الأسمى في موضوع بحثنا ، وهو يتكون من جوانب متعددة مختلفة ، تشكل كيانه الشخصي والبدني - فإن التغيير في أحد هذه الجوانب يؤثر في الجوانب الأخرى ، وهذه الأنواع من التغيير الإنساني ، سنتحدث عنها تحت عنوان مجالات التغيير ؛ وهي :

أ - **التغيير الجسدي** : وضعية الجسد والجوارح لها علاقة في السلوكيات الناتجة عنها ، صحة ومرضًا نشاطًا وتقاعسًا ؛ ولهذا أمرنا اللّٰه تعالى بتناول الطيب من الطعام والشراب

والمنكح ، وليس ذلك إلا من أجل أن نكون في أحسن أحوالنا البدنية ، قال تعالى : ﴿ كُلُوا مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ ﴾ [طه : ٨١] ، وفي آية أخرى ربط وثيق وتناسق بين نوعية الطعام ونوعية العمل ورسالة الإنسان في الحياة ، في قوله تعالى : ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلرُّسُلُ كُلُوا مِنَ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَٱعْمَلُوا صَٰلِحًا ﴾ [المؤمنون : ٥١] .

ولهذا نجد أن الخلل الغذائي والسلوكي له نتائج وخيمة على عقولنا وحياتنا ، لا يصححه سوى العناية بصحة أجسادنا وتغيير عاداتنا في الطعام والشراب والصيام ، وكذا عاداتنا في العمل والاستيقاظ والمنام ، والعناية بعلاج ما يعترينا من أمراض عابرة أو مزمنة .

ولا يقل أهميةً عما ذكرنا العنايةُ بطريقة مشينا واستقامة أبداننا في القيام والقعود ، والمنام والجلوس ، والنشاط والقعوس [1] ، وكذا العناية بطهارة ونظافة أبداننا ، للوقاية من الأمراض والأعراض المؤثرة في نشاطنا اليومي ، ويصل الأمر في الدقة والأهمية تعويد أبنائنا حسن الاستنجاء والاستبراء من البول والغائط ، ويلحق بذلك العناية بالأسنان وتقويمها وعادات الاستياك ؛ لأن تسوس الأسنان قد ينقل أمراضًا إلى الجهاز الهضمي ، وكذا الرائحة الكريهة للفم ،

(١) القُعوس : تقويس الظهر بحيث يتقدم الصدر ويتأخر الظهر .

قد تفسد العلاقات بين الناس ، وبين الرجل وزوجته ، وقد تفقد إنسانًا وظيفة مرموقة .

وتحدَّث خبراء الهندسة النفسية عما يسمونه مشية الواثق ، حينما يرفع كتفيه عاليًا مستقيم الظهر ، رافع الرأس ينظر بثبات ، وأثر ذلك على الشعور بالنجاح والقوة والثقة ؛ ولهذا قال تعالى : ﴿ وَٱقْصِدْ فِى مَشْيِكَ وَٱغْضُضْ مِن صَوْتِكَۚ ﴾ [لقمان : ١٩] ، وأدرك ذلك عمر بن الخطاب ﷺ حينما رأى رجلًا يمشي مطأطئ الرأس ذليلًا فضربه بدرته قائلًا : « ارفع رأس ويحك لا تُمِتْ علينا عزة الإسلام » .

والتغيير البدني يشمل أمورًا كثيرة لا يمكن استيعابها في هذه الفقرة أو هذا الكتاب ، وإنما نشير إليها ها هنا من أجل تتبعها في مظانها من مصادر التعلم والمعرفة ، في كتاب اللّه وسنة نبيه ، وما يكتشفه العلماء من ذلك في علومهم وتجاربهم ، ولا تنفصم عرى أوضاع الجسد عن العوامل الأربعة الأخرى من مجالات التغيير وأنواعه .

ب - **التغيير الفكري** : وضعية الجسد مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بتصور الإنسان عن نفسه ، وأفكاره التي يتداولها عن ذاته وأسرته والجماعة التي ينتمي إليها ، وخريطته الذهنية للحياة والأحياء والبيئة التي يعيش فيها ، والقيم التي كوَّنها لنفسه وللكينونة الاجتماعية التي تقبلها وأحاط نفسه بها ، ومن ذلك المرجعية التي يعتمدها في تكوينه الثقافي والحضاري ، ومنها

الدين الذي ينتمي إليه ، ومدى الالتزام بهذه المرجعيات ، ونظرته العقائدية والاعتقادية لها ، ودرجة مشاركته في نموها وتطويرها ، والأطر التي يراها من مستلزمات هذا الانتماء وهذا التطوير من أجل النجاح والفلاح .

فالإنسان المتفائل غير الإنسان المتشائم ، والإنسان الانعزالي غير الإنسان الاجتماعي ، والإنسان المبادر غير المتردد ، والقانع غير الطموح ، والشجاع الجريء غير الجبان الخوَّاف ، وهذه كلها ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالبرامج العليا للتفكير لدى الفرد ، وهذه البرامج الفكرية تتكون من عوامل متعددة ؛ منها عوامل فطرية من أصل الخلقة ، تتعلق بنمط الإنسان وتفرده منذ الميلاد ، وأخرى ثقافية يتلقاها بالتنشئة وبيئة التعلم العلمية والاجتماعية .

تفرد الإنسان يكتسبه بالتركيبة الجينية التي يولد بها ، يختلف بها حتى عن أخيه التوأم ، وكذا يختلف بها عن والديه وأقرب الناس إليه ، بمقتضى البصمة التي يصبغه اللَّه تعالى بها ، وتعتبر هبة اللَّه للناس ومنحة منه إليهم في التنوع والاختلاف ، وليست المشكلة فيما وهبنا اللَّه تعالى إياه ، بمقدار ما تكون المشكلة في جهلنا بأنفسنا وبما وهبنا اللَّه ، بحيث لا نستثمر هذا التفرد وهذه الخصوصية ، ولا نشذِّبها ولا نضعها في إطار العلم والتعلم والتجربة الصحيحة .

وللبيئة أكبر الأثر في تطرف التنشئة أو اعتدالها من خلال

التربية المناسبة ، فينشأ الفتى على ما نشَّأه عليه أبوه ومجتمعه ، وهذا ما نجده واضح الدلالة بين فتًى في صحراء الجاهلية ، وآخر في ربيع الإسلام وبيئته ومدنيته ، وما بين هاتين البيئتين بيئات وبيئات .

ولا ننسى البرمجة اللغوية التي نتعرض لها منذ اليوم الأول للميلاد ، من خلال القاموس اللغوي الذي تخاطبنا به أمهاتنا وأهلنا وذوونا ، وما يشكله هذا القاموس من أفكار وصور ذهنية ؛ تجعل كلًّا منا يرسم لنفسه صورة مطابقة لمفرداته ، وينتج عنها سلوك يلائم تقبلنا أو رفضنا لها ، ولهذا يكون التغيير من خلال إعادة ترتيب هذه اللغة والصور الذهنية النابعة عنها .

ج - **التغيير الوجداني** : الشعور من أهم العوامل المحركة للسلوك الإنساني ، حتى إنه يُقال : إن له تأثيرًا كبيرًا على وضعية الجنين قبل خروجه من بطن أمه ، إذ إنه يتأثر بحالة أمه الوجدانية ومن حولها ، من خلال الوضعية البدنية لها والأصوات التي تسمعها ، وما تنقله من مشاعر إليه .

ولهذا فإن عواطفنا ومشاعرنا هي التي تمدنا بالقوة أو تسلبنا إياها ، والتنبه إلى نوعية مشاعرنا يجعلنا على دراية تامة - إذا أحسنا توجيهها - بما ينفعنا أو يضرنا من تلك المشاعر ، ويكسبنا القدرة على علاج ما تأزم منها أو اختل ، بتغيير أحد عناصر تكونها أو أكثر ، من خلال قيم تقدير

الذات والثقة بها ، وتحليتها بقيم الغفران والتسامح والتسامي ، والتعاون والحب والتواصل .

واكتُشِف مؤخرًا ما يسمى الذكاء الوجداني ، وتأثيره على الصحة البدنية والنفسية والفكرية للفرد ، وعلاقة العواطف بسلوكياتنا ودوافعنا تجاهها سلبًا وإيجابًا ؛ ولهذا كان التغيير في نوع المشاعر التي نعايشها ، ونوع العواطف التي نحس بها ، وما نتقبله من ذلك وما نرفضه ، له أكبر الأثر على نجاحنا أو فشلنا وعلى سعادتنا أو تعاستنا ؛ ولهذا كان حسن قراءة مشاعرنا ومشاعر الآخرين ، والقدرة على علاج السلبي منها لتوليد المشاعر الإيجابية - بوابةَ النجاح في التغيير نحو الأفضل والأسعد .

وما نقوم به اليوم من سلوكيات تعيق نجاحنا الفردي والجماعي ، سواء كان على صعيد الخلافات الأسرية ، وكسل الأبناء عن الدراسة وعقوق الوالدين ، وكذا مشكلة التدخين والمخدرات ، والتقاعس عن العمل وتفشي البطالة ، وتضييع الأوقات أمام الرائي « التلفزيون » لساعات طويلة ، والجلوس غير المفيد في المقاهي وعلى الطرقات ، بالإضافة إلى صراعاتنا الذاتية وخلافاتنا مع الآخرين ، عدا ما نتعرض له من بغي أعداء الوطن والأمة ، كل ذلك يسبب اختلاط المشاعر وسوء توظيفها بالشكل الأمثل .

د – **تغيير العلاقات** : كل ما ذكرناه آنفًا يتحدد بنوع العلاقة التي نقيمها مع كلٍّ من النفس والآخرين ، سواء كانت علاقة حب أو كراهية سلبية أو إيجابية ، وما ينتج عن ذلك من روابط بدنية صحية أو مَرَضية ، ومشاعر وجدانية باردة أو دافئة ، وسلوكيات رضية سامية راقية حضارية ، أو سلوكيات مرفوضة وضيعة تتنافى مع قيم التحضر والرقي والتمدن ، وما يتبع ذلك من قيم تؤدي إلى السعادة والاستقرار والنجاح ، أو إلى التعاسة والاضطراب والفشل والاكتئاب .

والعلاقات وما يتبعها من روابط عاطفية ومكاسب تعتبر من كنوز الإنسان وأرصدته الشخصية ، كما أن الفشل في تحقيق العلاقات النوعية بين الناس خسارة مؤدية إلى اختلاط المشاعر وارتباك السلوك المرتبط بها ؛ ولهذا أكدت الشرائع السماوية على قيم المحبة والسلام ، وجعلت الآصرة بين الناس تقوم على الأخوة الدينية أو الأخوة الإنسانية ، متجاوزة ما يفرق بين الناس من اللون أو اللغة أو الوطن ، أو الدم أو العشيرة أو المصالح ، لصالح القيم الفكرية المرتبطة بالدين ، أو القيم الفطرية المرتبطة بالطين ، قال الشاعر إيليا أبو ماضي :

أنتَ مثْلي من الثَّرى وإليه
فلماذا يا صاحبي التيهُ والصَّد ؟
أيها الطين لست أنقى وأسمى
من تراب تدوس أو تتوسَّدْ

لا يكن للخصامِ قلبُك مأوى

إنَّ قلبي للحبِ أصبح معبَدْ .

وقد سبق رسولُ اللَّه ﷺ الشاعرَ وأمثاله بقرون حينما قال : « **أنتم بنو آدم ، وآدم من تراب** » [1] ، وجمع في دولته التي أقامها في المدينة المنورة الناس على اختلاف مشاربهم ، سادة وعبيدًا عربًا وعجمًا ، الأبيض والأسمر والأسود ، المسلم واليهودي والنصراني ، الشريف والوضيع على صعيد واحد ، لا يفرق بينهم شيء سوى التقوى التي يتحلون بها ، والمسافة التي تفصلهم عن الحق ، والتفاضل الذي يتفاوتون به في عمل الخير والصالحات .

هـ - التغيير البيئي : البيئة أقل تأثيرًا حسب مثلث (ماسلو) في سلوكياتنا ، والسبب في ذلك أن الإنسان هو صانع البيئة ومنتج ظروفها ، ومستثمر إمكاناتها ، بدليل وجود المبدعين والعظماء في كل العصور ، ومع هذا فإن التغيير البيئي من لوازم التقدم والنجاح .

وحينما نتحدث عن البيئة لا نقصد الجانب المادي منها فحسب ، بل يشمل ذلك جميع العوامل المؤثرة في تنشئتنا وسلوكياتنا ، بدءًا من اللغة والتربية والقيم والأعراف والثقافة والدين ، بالإضافة إلى البيئة الطبيعية والجغرافية والموارد ،

---

(١) رواه أبو داود برقم ٥١١٦ .

ويتضمن ذلك طعامنا وشرابنا والماء الذي نشربه ونقاء الهواء الذي نتنفسه ، والطريق الذي نسير فيه ، والنباتات التي نتعامل معها ، والحيوانات التي نسوسها ونأكل من نتاجها ، ولا ننسى أن الخبرات وتنوعها والبيئة التي تتيح أكبر قدر منها ، يعتبر من عناصر النجاح الرئيسة .

والتغيير المطلوب في هذا الجُزء من عناصر التغيير ، يتعلق بطريقتنا في التعامل مع البيئة ، وطريقة تقديرنا واحترامنا لمعطياتها ، ونظرتنا إلى ما نريد منها مما يتعلق بحسن التوظيف لها ، للرقي بحياتنا الحاضرة ، وما نخططه ونتطلع إليه لمستقبلنا ومستقبل الأجيال اللاحقة من أبنائنا ، وكما ذكرت في كتابي « كيف تحدد أهدافك على طريق نجاحك ؟ » أن من أراد أن يكثر من السباحة والصيد فعليه أن يقترب من شاطئ البحر ، ومن أراد صعود الجبال فعليه أن يكون قريبًا من سفوحها [1] .

وكل عنصر من هذه العناصر التي ذكرناها يحتاج إلى آليات معينة مناسبة لتكوينه ؛ لإحداث التغيير المطلوب فيه ؛ لتحقيق الهدف الكلي المنشود للنجاح في رحلة التغيير ، نتحدث عنه لاحقًا في طيات الصفحات القادمة من الكتاب إن شاء اللَّه تعالى .

---

(١) من سلسلة التفكير الناجح (ص ٦٠) .

٤ - أنواع التغيير :

تحدثنا في الفقرة السابقة عن مجالات التغيير المتاحة لنا ، للقيام بإحداث نقلة نوعية في جانب من جوانب شخصية الإنسان ، من أجل التأثير الفعَّال في حياته كلها ، ولتيسير إحداث مثل هذا التأثير نلجأ في الغالب إلى أنواع مختلفة من التغيير حسب التوصيفات التالية :

أ - التغيير الخارجي : كثير من الناس يعتقدون أنه لإحداث تغيير ما ، لا بد من توفر القناعة التامة لإحداث هذا التغيير ، بعد تبني الأفكار والقناعات الملائمة له ، وهذا يحتاج إلى الغوص في الأعماق الداخلية لفكر الإنسان ومعتقداته ؛ وذلك من خلال النكوص واسترجاع مسببات العقد النفسية ، والبحث عن جذورها الموغلة في القدم والماضي السحيق ، الذي شكل العادات السلبية لسلوكياتنا المنحرفة عن رغباتنا الحقيقية ، وهذا الأمر يتضمن مغالطات كثيرة ثبت بالتجربة بطلان الكثير منها .

ولهذا فإن التغيير الذي يحدث أثره بشكل فوري ، لا يحتاج منَّا سوى الانغماس فيه دون تأجيل ؛ وذلك بإبداء مظاهره الخارجية فحسب ، على رغم أهمية تبديل القناعات المعيقة له ، ولهذا إذا أردنا التغير في أمر ما فليس علينا سوى تحديد المظاهر والنتائج النهائية له لتحقيقها ، والتوجه بكامل جوارحنا لصناعتها ، وهو ما يسمى بالتغيير السلوكي والتغيير

الخارجي جُزء منه ؛ لأنه ثبت أن الانتظار الطويل لإرادة التغيير الداخلية يعيق الأمر ويؤخره ، بينما الانغماس السريع في إحداث التغيير الخارجي ، بأن نضع أنفسنا في المكان المناسب ، وفي العمل المناسب ، ومع المجموعة المناسبة ، فيساعد ذلك على نضوج القناعات الداخلية المصاحبة لهذا التغيير ، مما يبدل أفكارنا عن أنفسنا وهويتنا والحياة التي نعيشها .

ب – التغيير الداخلي : تغيير أفكارنا ومعتقداتنا القديمة التي كانت سببًا في إعاقتنا عن النجاح في تحقيق ما نصبو إليه ، عامل أساسي لتحقيق أهدافنا والوصول إلى ما نطمح إليه ، إلا أننا ذكرنا في الفِقرة السابقة عدم أولوية ذلك إذا كان للتغيير مظاهر خارجية سلوكية ، ومع ذلك فإن كثيرًا من أوجه ومظاهر وعناصر التغيير تعتبر عوامل داخلية نفسية ؛ ولهذا قال تعالى : ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ [الرعد : ١١] .

ولهذا كان التغيير الذي يرتبط بعوامل داخلية ، له الأولوية في الانطلاق منه والتركيز عليه ، وخاصة ما يتعلق بالأفكار الاعتقادية والقيم الاجتماعية ، وما يتعلق بمكوناتها من المشاعر الوجدانية ، والأمور النفسية ، بالإضافة إلى روابطها العصبية وما يتعلق بها من لغة وصور ذهنية وأدبية .

ومن أمثلة التغيير الداخلي ؛ الانتقال من مشاعر الحقد إلى

مشاعر التسامح والصفح والغفران ، ومن مشاعر الاكتئاب والحزن ؛ إلى مشاعر السعادة والفرح والسرور ، ومن مشاعر الإحباط والتقاعس ؛ إلى مشاعر الثقة والنشاط ، وهذه النقلة تغيير داخلي في طريقة التفكير وطبيعة الشعور ، لا تحتاج منَّا إلى أكثر من هزهزة وزعزعة الأفكار والمشاعر المعوِّقة ، ليحل مكانها الأفكار والمشاعر الإيجابية الجديدة المرغوبة .

وهذا التغيير الداخلي لا يحتاج منَّا سوى الحصول على مبررات مقنعة به ومعرفة سليمة ، مع وجود دوافع قوية لتحقيقه ، تحركها مشاعر وجدانية مناسبة ، لترجمتها إلى سلوك خارجي مناسب للنتائج المطلوبة .

ج - **التغيير الجزئي** : يجد بعض الناس صعوبة كبرى في التغيير والتغير ، وما ذلك إلا بسبب توهم أنه لا بد من تغيير كامل الصورة الذهنية عن الذات والقدرات دفعة واحدة ، وهذا ما يعيق إقناع كثير من الراغبين في التغيير بسهولته ويسره .

ولهذا لا بد من إيضاح وبيان إمكانية التغيير الجُزئي ، وأنه ما من تغيير كامل دفعة واحدة في غالب قضايا الإنجاز والنجاح والتغيير ؛ ولهذا يمكننا أن نغير خارطتنا الذهنية بتغيير أحد العوامل المكونة لها ، سواء ما يتعلق باللغة وما يتبعها من نبرة صوت ، أو صورة ذهنية لحدث وما يتبعه من ألوان وأصوات وروائح في الزمان والمكان ، وكذا التغيير في الروابط

التي تتعلق بالمشاعر ، والوضعيات الجسدية المرتبطة بها ، وقس على ذلك في كل أنواع التغيير وجُزئياته التي تعطيه شكله الأخير ، وكل تغيير يحدث في الصورة الأخيرة يهز الصورة السابقة لها ؛ لأن العقل الباطن يبني لنا على أساس الصور الأخيرة من أحداث الحياة .

وهذا يقودنا إلى إمكانيات تغييرية هائلة ، إذا جزءنا أهدافنا إلى أجزاء يتركب منها فيما بعد ، الهدف الكلي الكبير للنجاح ، وكما يُقال : إن نقل جبل من مكانه يصعب على مجموعة من الناس ، أما نقله حبة حبة فيجعل الصعب سهلًا ، حتى على الشخص المنفرد .

د - **التغيير الكلي** : لا يطلب منّا التغيير الكلي الكامل في كثير من الأحيان ، سوى في حالات اتخاذ القرار ، وفي حالات دخولنا مجال الامتحان ، وحالات الإجابة بلا أو نعم ، مع أنه يمكننا التغير الكامل في حالات كثيرة وبلمح البصر ، ولا يحتاج الأمر في مثل هذه الحالات غير معرفة السبب الوجيه ، على قاعدة : إذا عُرِف السبب بطل العجب ، كما لو دهس إنسانٌ في مكان مزدحم على رجلك ، فالتَفَتَّ إليه غاضبًا فرأيتَه فاقدًا للبصر ، فيرتد إليك غضبُك سماحةً وإشفاقًا للتو ، وتزيده بسؤالِهِ إن كان يحتاج إلى مساعدتك .

ويمكن التغيير السريع والكلي ، إذا ارتبط ارتباطًا وثيقًا

بالألم المناسب ، وكذا إذا ارتبط ارتباطًا وثيقًا بالاستمتاع المناسب ؛ لأن الشعور بالألم والمتعة من أكبر دوافع السلوك في الحياة ، ولهذا كان تسليط الضوء عليهما حين ربطهما بما نفعل ونترك ؛ يعتبران من أكبر عوامل التغيير والنجاح .

والقناعات الواضحة القوية في مبرراتها ، إذا انكشفت للمرء في حدث جوهري فاصل ، قد يدفع الإنسان إلى تبني التغيير المناسب بشكل جذري وكلي وكامل وسريع ، وهذا ما يفسر الحزم في اتخاذ قرار التغيير بكل أبعاده المطلوبة ، عقب حدث قوي مؤثر .

ثانيًا : حاجتنا إلى التغيير :

هل نحن بحاجة إلى التغيير ؟ وإذا كان جوابنا بالإيجاب ، فما السياق الذي يدفعنا إليه ؟ وما السنن المواكبة له التي تجعله أحدها ؟

١ - **حركة الزمن** : تشرق الشمس كل يوم من مطلع جديد ، إيذانًا بحركة المكان والأجرام عبر الزمان المتجدد بهما صباح مساء ، وميلادنا وما قبل الميلاد يمضي في طريق مراحل النمو ، نطفة فمضغة فعلقة ، وطفلًا ثم فتى يافعًا فراشدًا ، ثم كهلًا فشيخًا إلى أن يبلغ أرذل العمر ، أو يمضي إلى بارئه قبل ذلك .

وهذا التغير في الزمان والمكان ، يرافقه تغير في كل الأشياء

المرتبطة بهما من الأحياء والأشياء ، وأي تباطؤ في مجاراتنا لهذا التغير يجعلنا في موقع متخلف عن حركة الحياة والأحياء .

والزمن حركة الحياة والأحياء الدائمة ، فالنَّفس الواحد الذي نتنفسه وننفثه ، لا يعود أبدًا ولا يتكرر ، وهذا ينطبق على كل ذرات حياتنا والوجود ، مما يعطي الوجود والعالم صورة جديدة متجددة في الزمان والمكان ، ندرك ذلك منه أو يغيب عنَّا .

٢ – **حركة السنن** : الحياة والسنن والأشياء والتاريخ لها أعمار كأعمارنا ، وتحكمها سنن في مراحل تغيرها وحركتها ، يقتضي منَّا مواكبتها ومسايرة مستلزماتها ؛ تحقيقًا للإنجاز المطلوب والنجاح الموهوب ، وتقاعسنا عن التغيير الملائم في المرحلة المناسبة ، يكبُّنا في حفر المشكلات ومطبَّات الخسارات والفشل وفوات الفُرص ، ومن لا يركب قطار السنن يفوته تقدم الزمن ، ويجد نفسه في مؤخرة الأمم ووراء التقدم والتحضر .

٣ – **حركة الحياة** : حياة الناس والشعوب والأمم لا تسير على وتيرة واحدة من التقدم والتطور ، بل تعتريها ما يعتري الفرد من تقدم أو تقهقر في صحته أو رزقه أو نجاحه ، بسبب قوة حريتنا في الاختيار ؛ ولهذا لا بد من التغيير المطلوب

لإعادة الأمور إلى نصابها ، وتحقيق ما يجب إنجازه من أهداف وغايات حياتها ، وقطار الحياة والنجاح يمر عبر كل المحطات ، لكن لا يجبر أحدًا على الركوب فيه ، ولهذا كان المتقاعس عن مواكبة مسيرة الحياة ميْت أو كالميْت .

٤ – حركة التطور : الكون والأحياء لا يكفان عن التغير والتطور بسنن ربانية ، يتكشف الكثير منها على أيدي الناس من هنا وهناك ، في هذه الأمة وتلك ، وخاصة على يد من يبذل جهودًا للحصول عليها ، ولا يبخس اللَّه الناسَ جهدهم وجهادهم ؛ ولهذا وجب علينا نحن أمة « اقرأ » تكليفًا إضافيًّا ، بأن لا نقصِّر في واجب ولا نهمل في عمل ، يقتضي منَّا أن نكون في طليعة من يقوم به ويعمل على إنجازه ، وحركة التطور والتجديد الفردي والجماعي اليوم سباق مع الزمن ، لا ينتظر المقصرين والمترددين ، وحقوق الإبداع والاختراع للسابقين والأوائل المبادرين ، فمن سبق إليها أخذ بحظه الوافر .

والحاجة إلى التغيير : ضرورة لتحقيق الأمور التالية :

أ – كسر حواجز التبلد والأخطاء .

ب – الاستمرار في الفعالية والذكاء .

ج – الحفاظ على نمونا الصحيح الفطري وجودة ما نقوم به من بناء .

ثالثا : حضارتنا والتغيير :

لم يُعرف عن حضارة ما حرصها على التقدم والنجاح ؛ ما عرف عن الحضارة العربية الإسلامية ، من أخذها بأسباب التقدم والتحديث والتطوير ؛ ولهذا نجد أن للإسلام موقفًا واضحًا من كلٍّ ما يكون عائقًا في وجه التجديد والتغيير .

١ - **إسلامنا يذم التقليد** : سر الشريعة الإسلامية الخاتمة مواكبتها للتقدم الإنساني وتطور الحياة ، عبر تحديدها الثابت من الأصول والفروض ، والمتطور من الفروع والنوافل ، بحيث تكون صالحة لكل زمان ومكان ؛ لأن وحي السماء انقطع ببعثته ﷺ ، ولم يعد يتدخل في سلوك الناس الذي قارب النضج ، إلا بإخضاعهم للسنن ، بعد تطور الكتابة وقدرة البشرية على التواصل فيما بينها في عهودها الأخيرة .

لهذا ذم الإسلام الجمود والتقليد الأعمى الذي وقع فيه الناس ، بعد أن حررهم اللّٰه تعالى باستقلالية العقول ومسؤولية التكليف ، قال تعالى : ﴿ وَكُلُّهُمْ ءَاتِيهِ يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ فَرْدًا ﴾ [مريم : ٩٥] ، وذم اتّباعهم الأعمى للآباء وتخليهم عن التفكر باستقلالية وعدم تحملهم المسؤولية في قوله تعالى : ﴿ إِنَّا وَجَدْنَآ ءَابَآءَنَا عَلَىٰٓ أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَىٰٓ ءَاثَـٰرِهِم مُّقْتَدُونَ ﴾ [الزخرف : ٢٣] .

٢ - **النبي ﷺ والتجديد** : ليس في الأرض كلها أكثر

مسايرة لحركة الحياة وتطورها الرباني المنسجم ، من النبي ﷺ الذي أرسله ربه لتصحيح أوضاع البشرية ، المنزلقة في بحر الجمود والآثام ، فأعلن حركة التغيير الشامل لكل مناحي الحياة وسلوكيات الناس ، بخطط (إستراتيجية) محكمة وأسلوب إنساني حكيم ، أعاد فيها الحقوق لأصحابها ، ووجههم إلى صراط اللّٰه المستقيم ، سواء كانوا سادة أم عبيدًا ، فقراء أم أغنياء ، نساءً أم رجالًا ، بغض النظر عن اللون أو الجنس ، أو اللغة أو المركز الاجتماعي ، بعدل ومساواة وإحسان ، دون محاباة أو ظلم ، وبالود والمحبة والإقناع ، قال تعالى : ﴿ وَٱدۡعُ إِلَىٰ رَبِّكَۖ إِنَّكَ لَعَلَىٰ هُدٗى مُّسۡتَقِيمٖ ﴾ [الحج : ٦٧] ، ولهذا استحق أن يكون الأول على مستوى التأثير الإنساني ، كما جاء في كتاب « أعظم مئة » [١] ولهذا نجح النبي ﷺ بعد تبليغ دعوة ربه ، في تأسيس أعظم حضارة إنسانية متطورة على وجه الأرض .

٣ - **البشرى بالمجددين** : لم يكتف النبي ﷺ بالتجديد والتغيير في حياته وحياة أصحابه وأهل عصره فحسب ، بل بشر بقيام المجددين من أتباعه على رأس كل قرن من الزمن ، لتجديد ما يصيب الناس من الركود ؛ في حياتهم وفكرهم وسلوكهم وأخلاقهم ، لإعادة النشاط والحيوية ورونق البهجة

---

(١) لمؤلفه الأمريكي : مايكل هارث ، عالم فلك ورياضيات وقانون وفيزياء تطبيقية ، عمل في شركة ناسا الفضائية .

للحق الذي نزل عليه من ربه ، بعد أن يصيبه الركود والجمود والقعود ، ويتقاعس الناس عن إضفاء روح الصفاء والتجديد فيه ، مما يُشعِر بأنه أصبح كقديم الأفكار والتقاليد والشرائع .

قال رسول الله ﷺ : « **إن الله يبعث لهذه الأمة على رأس كل مائة سنة من يجدد لها دينها ...** »[1] وبالفعل وجد في أمتنا من المجددين في سائر عصورها ، وذكر العلماء منهم في المئة الأولى عمر بن عبد العزيز ، وفي الثانية الشافعي ذلك العالم الذي لم يمنعه أن يتراجع عن عشرات ومئات الأحكام الفقهية التي أفتى بها في العراق بعد أن رحل إلى بيئة جديدة في مصر ، ووجد فيها بيئة مختلفة وواقعًا مغايرًا بنمط معيشته وتقاليده وحضارته ، مما عرف بمذهبه الجديد ، وغيره من العلماء الآخرين علموا تلاميذهم الاختلاف وحرية التفكير والفتوى بحضورهم وبعد رحيلهم ، وفي المئة الثالثة والرابعة ... إلخ .

٤ - **بناء عقلية التجديد** : تجديد العالم والأشياء والبيئة ينبع من داخلنا أولًا ؛ لأن العالم حيادي في تكوينه ، والعنصر الأساسي في تغيره والتأثير الجوهري في تغييره هو الإنسان المستخلف عليه ، ولهذا كان منطلق التغيير في العالم هو النفس الإنسانية الموجهة بنور العقل (الفكر) وهدي النقل (الوحي) ، قال تعالى : ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ

(١) أخرجه أبو داود والحاكم وصححه عن أبي هريرة ﷺ .

يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمْۗ ﴾ [الرعد : ١١] .

التأثير لتغيير عقول الناس وتغيرها إيجابيًا عمل بطولي نبيل ؛ ولهذا كان من أشق الأعمال والمهام لدى العقلاء والحكماء ، والشريعة الإسلامية لم تكتف بتغيير واقع فكري وسياسي واجتماعي فحسب ، بل وضعت قواعد هذا التغيير ومسؤوليته ، من خلال التجديد العقلي الدائم في البرامج العليا للتفكير ، لتجعل من العقل ملكة ألماسية ذات بريق متجدد ، لا يرقى إليها أي تجديد فكري في تاريخ البشرية ، ليكون صالحاً لمسايرة التطور البشري والحضارة الإنسانية في كل العصور .

رابعًا : مبررات التغيير :

ذكرنا فيما سلف بعضًا من مبررات التغيير ، سواءً الإيجابية منها أو السلبية ، في معرض الحاجة إليه لإحداث التقدم ومسايرة التطور ، أو لإصلاح ما فسد من حياتنا ، وما تقهقر من سلوكياتنا ؛ ولهذا نستكمل البحث في مبررات التغيير فيما يأتي :

١ - قوة الدوافع : وهبنا اللّه تعالى قوة محركة لسلوكياتنا لولاها لما حافظنا على بقائنا ، ولما رعينا مصالحنا ، وهذه القوة تعرف بقوة الدوافع ، سواء كانت دوافع غريزية كالرغبة في الطعام والشراب والتكاثر من أجل البقاء ، وكذا

الدوافع النفسية التي تحقق لنا الشعور بالأمن والأنس بالآخرين ، بالإضافة إلى تحقيق الذات والهوية الشخصية ، من خلال النمو الجسدي السليم ، والشعور بالقَبول والحب من الآخرين ، بالإضافة إلى الدافع الاجتماعي الذي يشعرنا بالانتماء إلى الجماعة ، باعتبار أن الإنسان كائن مدني واجتماعي بالطبع .

هذه الدوافع لها قوة تدفع بنا إلى التغير والتغيير الدائم ، من أجل تحقيق مستلزماتها ، وتحصيل النتائج التي تدفع إليها ، وكلما كان الدافع أقوى كان الفعل الناتج عنه أكثر قوة وأكبر نتيجة .

وفسر فيلسوف الإسلام الإمام الغزالي في كتابه « الإحياء » ، التجاذب والتضاد بين قوة النمو وقوة التحلل في أجسادنا سببًا لنشأة الدوافع ؛ لأن أصل تركيب أجسادنا من تراب يحلله الماء ، يعيد مركبه البدني (الخلية) بالنمو ونفخة الروح فيه من جديد ، بقوة هي قوة الحياة .

وإذا تعارضت الدوافع رتبت حسب أولوياتها وقيم مبرراتها ، وقد يضحي الإنسان بالغالي والرخيص من أجل قيمة عليا يرى لها دافع أقوى وأسمى من غيره ، وهذا ما يفسر لنا نجاح أو فشل أعمالنا وأعمال الآخرين ، الذين وجدت لديهم أو غابت الدوافع المناسبة وبالقوة اللازمة .

أكثر مراحل العمر في قوة الدوافع ونشاطها عهد الطفولة ،

إلا أن تراكم نقل الإحباطات إليهم من الوالدين والتنشئة الخطأ ؛ تضعف نمو هذه الدوافع في الاتجاه السليم .

وهذه الدوافع تتحول إلى قوة عجيبة بطولية إذا رافقها تنشئة جيدة وأُحِيطت بقيم عالية رفيعة ، ومعرفة عميقة مناسبة ؛ ولهذا كان الناجحون ذوي خبرات غنية بالنجاح والفشل ، ويتمتعون بطاقة كبيرة في دوافعهم ، لتحقيق التغيير الموصل إلى أهدافهم في الحياة .

٢ - دفع الألم وجلب المتعة : غرز الله تعالى فينا الإحساس بالألم والشعور بالمتعة ؛ لتحقيق أغراض كثيرة ؛ منها المحافظة على بقائنا ورعاية مصلحة وجودنا ، في حياة مليئة بالخبرات والاختبارات والاختيارات ، وما من سلوك نندفع به أو إليه إلا جلبًا للمتعة أو دفعًا لألم .

وقد نجد أنفسنا نتحمل الكثير من ألم عدم التغيير ، والسبب الذي يغطي ذلك هو قليل من متعة عاجلة قصيرة الأمد ، في الراحة والكسل والتقاعس ؛ لأن الرابط الذهني في عقولنا ومشاعرنا أن التغيير القوي يرتبط بألم قوي في الصبر على مجهود الإنجاز ، مع عدم ثقة بالقدرة على التحول الكبير ، الذي يحقق أكبر قدر من المتعة والسعادة مع حاجتنا إليهما .

لكن التفكير العميق المستند إلى قيم عليا بوجوب الإنجاز ، يصحح هذه المعادلة من خلال يقين الاعتقاد السليم بوجوب

اتخاذ القرار المناسب ، وهذه المفاضلة والمقارنة بين المتعة العاجلة قصيرة المدى ؛ والأخرى الآجلة طويلة المدى ؛ يجعلنا نختار الثانية على الأولى ، بفعل تخيل حجم المكاسب والمتع الحقيقية ، مقابل حجم الخسائر والآلام التي نفقدها .

وحين نشعر بألم معاناة الخسارة في مقابل هذه النتائج الإيجابية ، إلى الحد الذي يُشعرنا بأن الراحة والتقاعس سبب هذه الخسارة والفشل ، ونتيجتها الهم والغم ، حينها نندفع بقوة تغيير قوية باتجاه حرب هذا الكسل والتقاعس ، لصالح السعي في النجاح والفوز الكبير .

والذي يفسر لنا النشاط والتقاعس في تحقيق أهدافنا العليا ، التجاذب الحاصل بين العتبة الدنيا والعتبة العليا للشعور بالألم والمتعة ، والغلبة تتحقق في حال قوة الشعور بهما ، وارتفاع درجة عتبة أحدهما على الآخرى ، وقوة العوامل الثانوية المساعدة على اتخاذ القرار المناسب ؛ مثل : وضوح الاعتقادات ، وقوة العواطف ، وتقدير الذات ، ومعرفة صورة الهوية الشخصية ، ويتأثر ذلك باكتشاف المواهب والميول والبصمة الربانية ، في كينونتنا التي خلقها اللّٰه تعالى فينا .

٣ - **قوة الإنجاز والعلاقة** : منذ نعومة أظفارنا ونحن نندفع أمام أنفسنا والوالدين أو الآخرين ، للقيام بإنجاز عمل يفعِّل طاقاتنا الحركية والبدنية والذهنية ، التي وهبنا اللّٰه تعالى إياها ، للوثوق منها أولًا ، وإثبات الذات ثانيًا ،

والحصول على مدح وثناء وتقدير الآخرين ثالثًا ، واكتشاف أنفسنا والواقع رابعًا .

والفرق بين الجنسين في نوعية التركيز على نتائج الفعل ، فهو في الذكور منصب على إنجاز الفعل ، بينما هو في الإناث منصب على إنجاز العلاقة به ، مع أن الفعل واحد من ناحية الشكل والمضمون ، إلا أن محتوى الهدف أو الغاية مختلف بينهما ، مصداقًا لقوله تعالى : ﴿ وَلَيْسَ ٱلذَّكَرُ كَٱلْأُنثَىٰ ﴾ [آل عمران : ٣٦] ، وليس ذلك إلا من أجل التكامل الإنساني ، بحيث لا يطغى الغلو في جانب على آخر في سلوكياتنا البشرية وتوجهاتنا ؛ لأن قوة الفعل وقوة الحركة وقوة الإنجاز أمور فطرية في حياتنا ، إلا أن هذه الأمور تتأثر بفعل تراكم الخبرات والمعارف والعلاقات ، وتتحدد اتجاهاتها بفعل قيم التنشئة وقيم المجتمع وقيم الواقع ، بالإضافة إلى قيم الجنس والنمط الشخصي .

العوائق أمام إنجاز الأفعال والعلاقات في الغالب عوائق نفسية ، بسبب روابط عصبية كونتها خبرات فاشلة على طريق النجاح ، فُسِّرت تفسيرًا خاطئًا ؛ لأن النجاح لا يعتبر كذلك إذا لم يمر في هذا الطريق الشائك ، وإلا اعتبرنا كل أخطائنا وفشلنا نجاحًا ، وإتقان أي عمل وإنجاز لا بد من تشذيبه وتصفيته من أكبر قدر من الضعف والقبح والخلل ، وهذا لا يتم بغير اكتشاف الأخطاء وتجنبها .

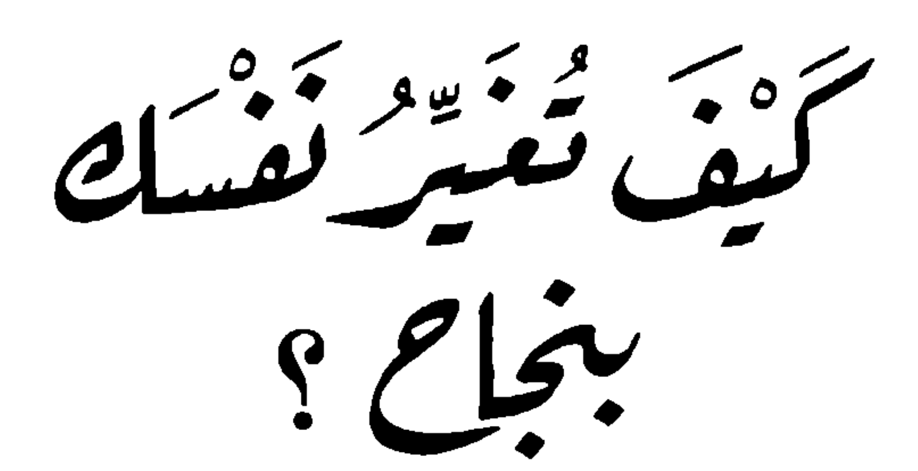
ومن أجل قوة الإنجاز والعلاقة ؛ لا بد من قوة تحديد المصير النهائي لأفعالنا ، وهذا يتعلق بقوة أهدافنا وما نطمح إليه من نجاحات ، وقوة اتخاذ القرار لا معنى له إذا بقي في حيز الأماني وأحلام اليقظة ، لكن إذا تحول إلى أهداف محددة واضحة ، وانغمسنا في المبادرة لإنجازها بقوة وعاطفة وجدانية مشتعلة ، حينها يمكننا أن نقول إننا في حالة إنجاز واتخاذ قرار .

٤ - **قوة الخيال** : ثبت لدى الخبراء النفسيين أن قوة الخيال أقوى من قوة الإرادة ؛ وذلك لأن الإرادة قرار نهائي إجمالي بالفعل ، بينما الخيال صورة ذهنية مستمرة لإنجاز الفعل ، يتفوق على الواقع بالقفز إلى رؤيته من الخارج ، أو تجاوز قنطرته إلى المستقبل ، والتخيل ميزة إنسانية وصفة إبداعية وقوة تغيير معًا .

والخيال يساعدنا على تصوير منجزاتنا المستقبلية ، وتصور الوضع الذي نخطط لإنجازه والوصول إليه ، ويصور لنا النتائج التي نتوخاها ، والعقبات التي يمكن لها أن تعترض طريقنا ، والحلول المناسبة لها ، والخيال يقودنا أكثر مما يقود الدليلُ الإنسانَ الضرير ، في طريق وعر وشائك .

* * *





الفصل الثاني

ميسرات التغيير

أولاً : الخلق القويم .

ثانياً : عناصر التغيير .

ثالثاً : ضرورة التغيير .

رابعاً : آليات التغيير .

قال تعالى : ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾ [التين : ٤]

الفصل الثاني

ميسرات التغيير

أولاً : الخَلق القويم :

الإنسان بما آتاه اللّه تعالى من تكريم ، وبما ميزه على سائر الخلائق في قدراته ومواهبه وملكة العقل والتفكير لديه ، قال تعالى : ﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِيٓ ءَادَمَ ﴾ [الإسراء : ٧٠] وما وهبه من معرفة وقواعد بيانات للتعامل معها ؛ لبرمجة سلوكه الحركي والوجداني والمعرفي ، قال تعالى : ﴿ وَعَلَّمَ ءَادَمَ ٱلْأَسْمَآءَ كُلَّهَا ﴾ [البقرة : ٣١] بالإضافة إلى التركيب البدني المرن المميز ، جعله في أحسن تقويم قلبًا وقالبًا ، قال تعالى : ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِيٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾ [التين : ٤] ، كل ذلك يسر للإنسان القدرة على التعامل مع نفسه والحياة والتغير والتغيير ، للارتقاء باتجاه ما هو أقوم وأفضل ، بالمقاييس الإنسانية العليا الموجهة بنور العقل السليم ، وهداية الوحي الإلهي الكريم ، لتحقيق الأحسن تقويم ، حسب المنظومات التالية :

١ - **الفطرة والعلم** : مهما تحدثنا عن أهمية التغيير ومنظومته ، لا يتحقق نجاحه المضمون النتائج بغير العلم الصحيح ، والدوران في فلك الفطرة السوية ، والعلم الصحيح يُحَصَّل بطريقي التجربة والبرهان (العلم) ، والخبر الصادق الموثق (الدين) ، وبكليهما يتوجه السلوك الإنساني باتجاه الفطرة السليمة .

والتغيير الدائم منحى أصيل في فطرة الإنسان ، عبر تطوره الدائم من خلال نموه المستمر عبر المراحل المتتابعة ، من الحمل إلى الولادة ومن الطفولة إلى الشيخوخة ، وانحراف التطور عن منحاه السليم يتم بعائق الجهل ؛ بسبب غياب المعرفة الصحيحة وخطأ التجربة العلمية من ناحية ، والخبر غير الموثق من الدين والواقع من ناحية أخرى ، مما يؤدي إلى شيوع الخرافة والانحراف ، وكلا الأمرين يحرفان الفطرة (الجِبِلَّة) السليمة عن اتجاهها الصحيح .

إلا أن ازدياد انفراج الانحراف أيًا كان ، يحتاج إصلاحه إلى زيادة في العلم وتمحيص في الفطرة ، وكلما اتجهنا باتجاه السلوك الإنساني الفطري ؛ سهُلَ علينا أمر التغيير والإصلاح ، قال تعالى : ﴿ صِبْغَةَ ٱللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ ٱللَّهِ صِبْغَةً ﴾ [البقرة: ١٣٨] ، وكلما ابتعدنا عن العلم والفطرة ازدادت المشكلات تعقيدًا والحياة ضنكًا ، قال تعالى : ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴾ [طه: ١٢٤] ، ولا يحتاج التغيير إلى أكثر من تحكيم المعرفة العقلية والفطرة السوية في السلوكيات الإنسانية ؛ ولهذا قال مدرب التنمية العالمي أنتوني روبنز في كتابه « أيقظ قواك الخفية » : « النجاح ليس سوى الحياة السوية » ، وسبقه النبي ﷺ حينما استنصحه سفيان بن عبد الله الثقفي رضي الله عنه

قائلًا له : « قل آمنت باللّه ثم استقم » [1] .

٢ - العقل والعبقرية : تفوقَ الإنسان على الملَك والجان ، وعلى ذلك من اللّه برهان ، قال تعالى : ﴿ وَعَلَّمَ ءَادَمَ ٱلْأَسْمَآءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى ٱلْمَلَـٰٓئِكَةِ فَقَالَ أَنۢبِـُٔونِى بِأَسْمَآءِ هَـٰٓؤُلَآءِ إِن كُنتُمْ صَـٰدِقِينَ ﴾ [البقرة : ٣١] .

ما وضعه اللّه في الإنسان ، وبين يديه لخدمته وتحت تصرفه ، له دلالة كبيرة على عظمة هذا المخلوق العجيب ، وقدرته الكبيرة على إمكانية الاستخلاف في الأرض ، والتصرف بما تحتها وما فوقها ، بما يليق بالتكليف العظيم الذي منحه المنعم الخالق العظيم سبحانه له ، قال تعالى :﴿ وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِى ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَمَا فِى ٱلْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الجاثية : ١٣] .

وما من إنسان عاقل ، إلا والعبقرية ملكة فيه وصبغة ، ومن أحسن من اللّه صبغة ؟! إلا أن غياب هذه الحقيقة عن وعينا وإدراكنا ؛ يجعلنا نضيّع الكنز الذي ملّكنا اللّه إياه بأصل الخلْق والجبِلّة ، ومثالنا مثال تمثال ظاهره الطين ، وباطنه الذهب الخالص الثمين ، لا يُنتفع به إلا بكشط ما عَلُقَ على متنه من أدران السنين ، والمثال يقول : « ما من حجر إلا وفيه تمثال يظهر بإزالة الزوائد منه » .

---

(١) أخرجه مسلم .

وعرّف العبقرية د . يحيى عبد الحميد بقوله : « هي أحد المظاهر الخارجية التي تعكس تناغم وتفاعل قدرات وثروات الإنسان الداخلية ، واجتيازها لمعوقات البرمجة السلبية »[1] .

وما من أداة لعبقري وناجح ، إلا ومثلها عند كل إنسان فالح ، فمن أحسن توظيفها وقام فيها بواجب التكليف - كما يبتغي الإنسان المبصر والكفيف ، على منهج التغيير الحصيف - هبت العناية الإلهية لتأييده وتسديد خطاه على طريق التغيير والنجاح ، قال تعالى : ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ [الرعد : ١١] .

اللّٰه تعالى خلقنا بذات عليا ، وبعد الولادة يبدأ الناس في برمجتنا على الذات الدنيا ، والحياة مدخلات ومخرجات ، ومعلومات وقرارات ، وإدراكات وأحكام ، عقلية وعاطفية ، وتغيير معطى معين من هذه المدخلات يؤثر في مخرجاته ، وهذا ما ييسر عملية التغيير والتحول إلى البرمجة الجديدة للنجاح .

٣ - التجربة والاختيار : الفرق بين الإنسان وغيره من الكائنات قدرته على التجريب والاختيار ، ومعنى ذلك قدرته الهائلة على الخروج من السلوك الغريزي الرتيب ، الذي يفتقر

(١) دكتوراه في علم النفس والبرمجة ، من محاضراته في دورات متعة العقل لصيف دبي ٢٠٠٦م .

إلى التجديد والتغيير والإبداع ، إلى سلوك سبيل التجربة وحرية الاختيار ، ضمن عالم غني بالتنوع والتعدد والاختلاف والحرية ، مما يوسع مساحة العالم الذي يقع تحت سيطرة الإنسان ويضاعفه ، حسب قوة الرغبات التي يطمح إليها منه ؛ وقوة ما يبذله من جهود صائبة محكمة باتجاه الأهداف التي يسعى إليها .

والإنسان منذ اللحظات الأولى لميلاده يقوم بالمجهود الحركي في التجريب والاختيار ، وتشكل التنشئة الغنية السليمة في التربية عاملًا أساسيًا في نمو الطفل ، باتجاه تكامل شخصيته وهو راشد ، وبنفس القدر من الاتجاه المعاكس للتربية السليمة ، يملك الراشد قدرًا من التجارب والخيارات السلبية التي ترسخ التوجه المستمر نحو الفشل ، والأزمات والصراعات والإحباطات والمشكلات ، مما يحشر الإنسان المتأزم في أضيق نطاق من الخيارات ، بل والقرارات المدمِّرة .

وفي النجاح لا يُعَوَّل كثيرًا على التخوف من الخطأ ، بمقدار ما يعول على السبيل الذي يتجه إليه هذا الخطأ ؛ لأن الخطأ أحد تجارب النجاح ، ولهذا ورد في الحديث النبوي الشريف : « **رُفع عن أمتي الخطأ والنسيان ..** » [1] والخطأ أحد اتجاهي الطريق السليم للجنس البشري ، كما في قوله تعالى :

---

(١) أخرجه ابن ماجه .

﴿ وَهَدَيْنَٰهُ ٱلنَّجْدَيْنِ ﴾ [البلد : ١٠] والتوبة لم تشرع إلا لتسديد الخطوات ومعرفة الاتجاهات ، كمعين على تجربة جديدة في السلوك الحميد ، نحو طريق النجاح والقَبُول .

٤ - القراءة الجديدة : البصر والاستبصار والبصيرة ، أدوات للقراءة الجديدة ، وهذا لا يقصد به جارحة العين فحسب ، بل يشمل جميع جوارح الإنسان وحواسه كلها ، بما فيها الحاسة السادسة (والحدس) وذلك لفهم العالم وإدراك أبعاده ، الثابتة والمتغيرة القديمة والجديدة ، وهذه القراءة الجديدة تتم من خلال التجريب المستمر ، الذي يتعرض له الإنسان أو يعرض نفسه عليه .

والقراءة الجديدة مستمرة للحياة ، إلا أن الهدف منها هو الذي يحدد إطارها الرتيب أو الجديد ، وهذا ما تحدده الثقافة والحضارة ، والتراث والتقاليد وقيم الفرد والمجتمع ، ويشير إليها قوله تعالى : ﴿ ٱقْرَأْ بِٱسْمِ رَبِّكَ ٱلَّذِى خَلَقَ ۝ خَلَقَ ٱلْإِنسَٰنَ مِنْ عَلَقٍ ... ﴾ [العلق : ١ ، ٢] ، حيث تُلمِح كلمة اقرأ إلى تردد البصر والبصيرة تجاه الخالق والمخلوق ، لفهم الوجود وإدراك علائقه ، بالإضافة إلى ما تُلمِح إليه كلمة علق ، من نجاح هذه العلائق واستمرارها في مراحل أطوار الخلق الإنساني ، وما يتعلق بذلك من سائر العلاقات الكونية ، ودور الإنسان في الخلق وفهمه وتطويره ، من خلال العلم وأدواته ، والتنقل بين المعلوم والمجهول ، لفتح آفاق جديدة

لمعرفة جديدة وحياة جديدة ، وتغيير وتطوير جديدين .

ثانيا : عناصر التغيير :

بعد أن عرضنا ميسرات التغيير الفطرية ، آن لنا أن نتعرض لأدوات التغيير الكسبية ، التي ذكرناها في معرض مجالات التغيير المتاحة ، لتكتمل لنا صورة التغيير من زواياه المتعددة ، وهي هنا تحت مسمى عناصر التغيير التكاملي ؛ وهي كما يلي :

١ - **التغيير النفسي** : محور الشعور بالحاجة إلى التغيير والتملك والنجاح حاجة نفسية ؛ ولهذا تشكل العواطف التي نتعرض لها ، طاقة شعورية دافعة باتجاه اختيار السلوك الملائم لها ، ولهذا إذا أحببنا الحصول على نتائج معينة ، أو الوصول إلى تحقيق تغيير ما في حياتنا ، فلا بد من حشد العواطف والمشاعر المناسبة لهذا الأمر ؛ وذلك لأن التغيير النفسي هو منطلق التحول من حالة إلى أخرى ، وهذا ما أشار إليه قوله تعالى : ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ [الرعد : ١١] .

والتغيير النفسي تحول في المحبوبات والمكروهات ، سواء كان الدافع إليها تغير في القناعات والأفكار ، أو تغير في سلم القيم ، أو يقظة قيم كانت مغيبة ومتنحية ، بالإضافة إلى أن حشد عواطف جديدة في إعادة تقييم الذات ، والثقة

بقدراتها أو اكتشاف مواهبها ، مع ما يرافق ذلك من موازنة بين الربح والخسارة في الشعور بالألم والمتعة ، بين الوضع الحالي والوضع الجديد المطلوب ، يدفعنا باتجاه تغيير محدد .

وتعتبر العواطف أقوى الطاقات في تيسير أمر التغيير ، وفي إمكان العواطف صنع المعجزات ، والتاريخ شاهد على أن أكبر التحديات كان وراءها عواطف جياشة ، وأعظم الانتصارات والنجاحات رافقها حب كبير واندفاع عظيم .

٢ - **التغيير المعرفي** : أي تغيير في معارف الإنسان يؤثر في تغيير مشاعره ، وبالتالي يؤثر في تغيير سلوكه بالقوة والاتجاه ؛ ولهذا نجد أن حياة الناس تختلف بناءً على درجة تعلمهم ، وسلوك أي إنسان محصلة نهائية لمعرفته وشعوره .

والتغيير المعرفي ليس مجرد معلومات ، بمقدار ما هو روابط عصبية ، تشكلها صور ذهنية معرفية ، تدفع باتجاه سلوك معين مع كل الروابط المرافقة لها ؛ ولهذا تشكل التجارب والاكتشافات الجديدة ، معرفة حافزة على التغيير ، ونحن نجد أن المعرفة المتعلقة بالواقع الخارجي للإنسان ، تساعد على تغيير هذا الواقع ، بغض النظر عن كون هذا التغيير باتجاه السلبية أو الإيجابية ؛ لأن هذا الأمر مرتبط بنوع الأهداف والقيم المحكّمة في حياتنا وسلوكياتنا .

وهذا الأمر هو الذي يفسر لنا ما يقبع فيه الفقراء والجهلة والأميون ، من فاقة وجهل وخواء ، بسبب ما يعانوه من

ضيق ذات اليد في المعرفة والتجربة والثقافة ، فيتحكم بهم الآخرون ، ولا يتحكمون بفرص الحياة ، ولا بالثروات والطاقات التي قد تكون تحت أيديهم ؛ وهي قاب قوسين أو أدنى من أبصارهم وبصيرتهم .

ولهذا كان أول تكليف لآدم عليه السلام أبو البشرية تعلم أسماء الأشياء ورموزها ، وأول تكليف لخاتم الرسل ﷺ أن يدرك أبعاد مفهوم كلمة اقرأ ، لما لكلا الأمرين من دلالة في التغيير المعرفي .

٣ - التغيير السلوكي : على رغم تكامل شخصية الإنسان فإن الجانب السلوكي يقصد به الآليات العملية التي يقوم بها الفرد لأداء وظيفة من وظائف الجسم الإرادية ، سواء فيما يتعلق بالحس أو الحواس ، وكذا عمل الجوارح الأخرى في الرأس والأطراف ، وهذا ينعكس بدوره على العناصر الأخرى المؤثرة في التغيير ؛ لأن السلوك سبب ونتيجة مؤثرة ومتأثرة ، بالعوامل التي يقوم السلوك بها ، على المستوى النفسي والمعرفي والوجداني .

وتسميته بالسلوكية ؛ لأنه قابل للتحكم والتغيير ، بناءً على آليات قابلة للملاحظة والتتبع ، مثال : من يتأثر أشد التأثر بالنظر إلى وجه امرأة أو فتاة ، يلحظ منها أنوثتها أو مبتغاه فيها ، فالحل السلوكي الحاضر في مثل هذه المسألة غض الطرف والبصر ، أو خطبتها إن كان عزبًا ، أو الذهاب

إلى أهله (زوجته) كما أمر رسول اللّه ﷺ [1] ، والحل في أمثلة أخرى لأغراض أخرى بما يناسبها من تصرف وسلوك ، ومن تحركه مشاعر حسد الآخرين ، عليه أن لا يبقي لنفسه وقتًا لمراقبتهم ، ومن يسير في طريق يعرضه للمخاطر ، فعليه أن يجتنبه متوجهًا إلى السبيل الآمن .

والسلوك الإنساني يمر عبر المعرفة والشعور ، فأي تغيير في عامل من العوامل الثلاثة يؤثر في « فسيولوجة » أعضاء الجسد المتعلقة به ، وفي كيمياء الأعصاب التي تتحكم فيه ، وبالتالي في نوعية ودرجة المشاعر التي تدفع الإنسان نحو التكيف المناسب للنسق الواقع ، للاستمرار في الإقدام أو الإحجام عن السلوك المطلوب ؛ ولهذا كان على من أراد أن يرى العالم جميلًا ، أن يشعر شعورًا جميلًا ، ويفكر تفكيرًا جميلًا ، حتى لو لم يكن واقعه كذلك ، وهكذا .

ولتركيب مولد سلوك جديد ما علينا سوى :

١ - تحديد النموذج المراد فعله .

٢ - ملاحظة الموقف الحالي .

٣ - التمثل والتمثيل الجديدين .

٤ - التجريب وتخيل النموذج .

٥ - التنفيذ والمعايشة .

(١) في قوله ﷺ : « فإن عندها ما عندها ... » .

وفي أثناء ذلك لا بد من ملاحظة موقع النفس بالرؤية الداخلية للذات ، وموقع الآخر بالرؤية الخارجية لها ، وموقع المراقب الخارجي الحيادي للجانبين معًا ، وبإمكاننا سؤال شخص موثوق به عن إيجابياتنا وسلبياتنا ، كما يمكننا النظر في المرآة ، لتحديد الماهية والصورة والمثال والتمثال ، لتعديل الاستجابة والسلوك التغييري ، من خلال ملاحظة نقدية تزحزح القديم لتستبدله بالجديد .

وهذا يقتضي منا أن نضع أنفسنا في موقع المخرج المسرحي ، بحيث نختار عناصر كادرنا بأنفسنا ، من خلال تحديد شخصيتنا الحالية ، والشخصية المستقبلية التي نريدها ، ونختار بعدها الآخرة أو النتيجة التي نريد ، وهذا يحتاج منا دقة في الاختيار وصدق في التمثيل .

٤ - **التغيير الوجداني** : الإحساس باللذة والألم يتبعه شعور بالفرح أو الحزن ، وهذا الإحساس أو الشعور يتركب من الجانب العضوي (الفسيولوجي) يضاف إليه الجانب الوجداني الشعوري ، الأول يتم بتأثير الوضع البدني ، والثاني يتم بتأثير وضع الصور الذهنية الفكرية والقيم ، ولأننا نتمتع بكم هائل من المعرفة والقيم ، فإن ذلك يؤثر في وضعيتنا الوجدانية ، بحيث تنعكس على تصرفاتنا وسلوكياتنا سلبًا وإيجابًا .

وللحصول على تغيير ونتائج إيجابية ، يستدعي أن نكون

في وضعية بدنية وصحية مناسبة ، وأن نتبنى أفكارًا وقيمًا وتصورات ذهنية إيجابية مناسبة ؛ ولهذا لا يصح أن نمارس وضعيات جسدية غير صحية ، في المطعم والمشرب والتنفس ، لها تأثير سلبي على النشاط الحيوي اليومي ، مما يعرقل قيامنا بواجباتنا اليومية ، أو ما نتطلع إليه من أهداف قريبة أو بعيدة في حياتنا ومستقبلنا .

وبنفس الدرجة السابقة من الوعي بالوضعية البدنية ، علينا أن نحذر الأفكار السلبية ، والقيم المدمرة للنشاط الحيوي المتفائل في حياتنا ؛ مثل : الحقد والحسد واليأس والخرافة والجهل ، مما ينتج عنه الشعور بالكراهية والإحباط والفتور والخوف ، الذي يعيق مجابهة مشكلات الحياة ومتطلباتها المستجدة بشكل سليم .

ويعتمد التغيير الداخلي كثيرًا على وجداننا الذي يمثله القلب ؛ ولهذا قال رسول اللَّه ﷺ : « **ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله ، وإذا فسدت فسد الجسد كله ، ألا وهي القلب** » [1] ، وهو مَلِك الذكاء الوجداني ، الذي يمثل قدرة الإنسان على التعامل مع نفسه والآخرين ، بحيث يحقق أكبر قدر من السعادة لنفسه ومن حوله ، وهذا الذكاء يتضمن هامش مرونة وتطوير واسع ،

(١) رواه البخاري ومسلم .

مما يجعل أثره وتأثيره على النجاح كبير .

ولخطورة أمر القلب والوجدان ، نجد أن الحب العاقل الناتج عنه استثمار ، بينما نجد الحب العاطفي دون تعقل دمار ، وهذا مصداق منطوق حديث النبي ﷺ السالف الذكر .

وبما أن الجانب الوجداني جانب مؤثر وفاعل في سلوك الإنسان ، فعلينا العناية بفاعليته في صحتنا الوجدانية ، وحسن قراءتنا وإدارتنا وتنميتنا لمشاعرنا ، والتخلص من السلبي منها ؛ لأن قلوب النساء والرجال هي التي تتحكم في النهاية في مصائرهم ، خاصة بعد أن ثبت ما يعرف بالذكاء الوجداني وأثره على النشاط الإنساني ، فالعناية بهذا الجانب يجعلنا ننعم بالسعادة والإيجابية والحيوية ، التي تدفع بنا إلى قمة التفوق والإنجاز والنجاح .

ويمكننا تلخيص منطلقات عناصر التغيير بما يلي :

أ - البيئة .
ب - الاعتقاد الشخصي .
ج - القيم .
د - التوجه الروحي .
هـ - الهوية والميول .
و - السلوك .

ثالثًا : ضرورة التغيير :

ذكرنا بعضًا من حاجتنا إلى التغيير ، باعتبار أننا جزءٌ من العالم الذي نعيش فيه ، ولا يمكننا إلا مسايرته ، بسبب خضوعنا للسنن التي تحكمه وتحكمنا فيه ، لكن اختيارنا

للتغيير بحكم الضرورة يجعله مسؤولية وواجب محتم لا يمكننا التقصير فيه ، وإلا تعرضنا لما يتعرض له من يدير ظهره لحكم الضرورات ، التي قد تودي بحياته أو تعرضها للخطر ، ولزامًا عليه نتحدث عن هذه الضرورات ؛ وهي :

١ - **واجب شرعي** : التغيير نمارسه في حياتنا سواء كنا نقصده أو لا نقصده ؛ وذلك بسبب متطلبات الحياة وتطورها ، وفي الشريعة والفروض الدينية نجد نماذج كثيرة تعلمنا منهجية التغيير ، والمتشددون المغالون هم الذين تُبتلى بهم الأمة ، فيجروا الناس إلى الجمود والتخلف ، بدليل قول النبي ﷺ : « **إن الله يحب أن تؤتى رخصه كما يحب أن تؤتى عزائمه** »[1] فالمسافر يقصر الصلاة ويفطر في رمضان ، وفاقد الماء والقدرة يتيمم أو يمسح لطهارته .

ولا يُستنكر تغير الأحكام بتغير الأعراف والزمان والمكان ، بل هناك من الأحكام المالية والتعبدية ما يختلف من شخص إلى آخر لارتباطه بالاستطاعة ، بل يرتبط التغيير ارتباطًا وثيقًا بالشريعة لما لها من صلاحية في كل زمان ومكان ، ولولا ذلك لما صلُح الإسلامُ لجيل الصحابة والتابعين وتابعيهم إلى يومنا هذا بعد وفاة رسول الله ﷺ .

ومقولة أبي بكر الصديق الخليفة الراشدي الأول رضي الله عنه

---

(١) أخرجه البيهقي وآخرون عن ابن عمر رضي الله عنه .

لعمر بن الخطاب ﷺ يوصيه حين استخلافه : « إن لله عملًا بالليل لا يقبله بالنهار ، وإن لله عملًا بالنهار لا يقبله بالليل » ، له أكبر دلالة على حاجة الإنسان إلى أن تكون في أحواله ملاءمة للزمان والمكان ومقتضى الحال .

ولما قيل لعمر بن الخطاب ﷺ حين رجوعه عن الشام بسبب طاعون عمواس : « أتفر من قدر الله ؟ قال : أفر من قدر الله إلى قدر الله » [1] ، ولقد فهم الأئمة المجتهدون في كل العصور هذه المسألة من التغير والتغيير ، فجاءت قواعدهم في الاستنباط والاجتهاد مؤكدة ومؤسسة لهذه المسألة ، بل وضُحَت كل الوضوح عند الإمام الشافعي رحمه الله ، الذي غير مذهبه ما بين العراق ومصر بعد سفره إليها ، فعُرِف في كتبه وعند تلاميذه ما سمي بمذهبه القديم ومذهبه الجديد دون أدنى حرج .

وعرف علماء تاريخ التشريع ؛ الضرر الكبير الذي لحق بالأمة والشريعة ، حين أُغلِق باب الاجتهاد ، مما نقل الحالة الذهنية والعقلية في الأمة إلى ما يعرف بعصر التقليد ، الذي تبعه بالضرورة الكسل والتقاعس والجمود والتخلف .

٢ - المرض والاكتئاب : كما أن العلة تحدث بسبب التجاوز في حد الصحة ومستلزماتها ، فإن العودة إلى السلامة

---

(١) رواه الإمام القرطبي في الجامع لأحكام القرآن .

والقوة يقتضي استعمال الدواء وتوفير عوامل الشفاء ، وإذا اتفقنا على أن المرض ليس مجرد خلل في الصحة البدنية فحسب ، بل يشمل الخلل : خلل الصحة النفسية ، وخلل العلاقات الاجتماعية ، والأحوال الاقتصادية ، والبيئة الطبيعية ، والمناهج التعليمية ، والنظام القيمي والأخلاقي للفرد والمجتمع ؛ لهذا يقتضي التغيير مراعاة تطور هذه الأمور وتبدلاتها ، على مستوى الفرد والمجتمع والإنسانية .

لقد ظهرت في الناس أمراض ومشكلات لم تكن في أسلافهم ، بسبب التغيرات البيئية والعصرية الجديدة ، بعد انتشار الملوثات الكيماوية ، والتبدلات الفكرية ، وسوء العلاقات الاجتماعية ، وإرهاق العمل وتشابك مستلزماته ، التي طالت كثيرًا من المجتمعات ، بعد ظهور المخترعات الحديثة ، التي جعلت العالم بأسره قرية صغيرة ، تُلقي بخبر الحدث لتوه ؛ فيراه الناس ويسمعوا به في لحظته ، مما يؤثر في أذهانهم ومشاعرهم وسلوكهم .

ولهذا قال رسول اللّه ﷺ : « **اللَّهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل ..** » [1] . والإعجاز النبوي في الحديث الشريف واضح من خلال الربط بين الهموم والاكتئاب والعجز عن مواجهة المشكلات بالحل المناسب .

---

(١) رواه البخاري ومسلم .

وبتعدد العلاقات وتشابك المصالح وتنوع المشكلات ؛ جعل الناس والمجتمعات بحاجة إلى طرق جديدة في فهمها ، ووسائل متنوعة لحل إشكالاتها ، وخبرات علمية دقيقة لعلاج آثارها وتنظيم أحوالها ، وتطوير استثمارها ، بحيث لا تنقلب المنح التي أفاء اللّٰه بها على الناس ، في التقدم الحضاري والاكتشافات العلمية ، إلى محن تعصف بالأخضر واليابس ، وتجعل الأمن خوفًا والقوة ضعفًا والغنى فقرًا ، كما هو حال الدول المتقدمة التي تتمتع بقدر كبير من الحرية والترف ، عاد على أبنائها بسبب طغيان المادية ، وجبروت القوة وسعير المنفعة والشهوة ، بالخيبة والألم والانحراف ، بل والرغبة في الانتحار .

٣ - **العدو المتربص** : الحاجات أكثر من الموارد ، والرغبات متزاحمة عليها ، والناس والأمم في تزايد وصراع سلمي وعسكري ، قديمًا وحديثًا ، كل هذه العوامل تدعونا إلى تبني فلسفة التغيير الدائم ، لمجابهة هذه الظروف وهؤلاء الأعداء ، سواء كان الصراع معهم حقيقيًّا أو رمزيًّا ؛ لأن المرض والجهل وسوء إدارة الوقت والعمر والفُرَص ، بالإضافة إلى العدو الغازي ، أعداء صحة الإنسان وشبابه وأمنه وكرامته .

والصراع الحضاري اليوم صراع مصالح ، وصراع تسابق تجاهها ، سواء كان ذلك للوصول إلى مصادر هذه المصالح

أو الاستحواذ عليها ، ولا شك أن هذا الأمر بالإضافة إلى كونه تسابق بين الجماعات والحكومات ، فهو تسابق بين الأفراد كذلك ، والسبق والنجاح والتوفيق ؛ من نصيب من يأخذ بالأسباب والمبادرة ، وكذلك من يتسلح بالمعلومة الصحيحة والعلم المتقدم والتغيير المناسب المرن .

٤ – **قطار الحياة** : الحياة بطبيعتها متجددة باستمرار ؛ لأن الحياة لا تبقى على حال واحدة ، في شتى جوانبها ، فالإنسان يمر بمراحل متعددة منذ الميلاد إلى الشيخوخة ، ولكل مرحلة متطلباتها ، بالإضافة إلى ما يعتريها من عوامل تؤثر في متغيراتها ، مما يجعل الإنسان بحاجة إلى قدرات ومعارف وتجارب جديدة لمواجهتها .

بالإضافة إلى المتغيرات والمستجدات الكثيرة التي شملت قطاعات الحياة بأسرها ، بسبب تسارع التقدم العلمي ، وكثرة المكتشفات والمخترعات الحديثة ، وما يرافقها من تغيرات في القوانين ، وتبدلات في الأنظمة ، وحصول فرص وفوات أخرى ، كل ذلك يقتضي حسن التكيف وجودة العمل في هذه الظروف ؛ لتحقيق أكبر قدر من التغيير لصالح التفوق والنجاح ، ومسايرة قطار الحياة .

رابعًا : آليات التغيير :

شرط التغيير الأساسي الاقتناع ، ولا تغيير جوهري مقصود

بغير اقتناع ، ومع ذلك فالتغيير يحدث من خلال عدة آليات مختلفة ، تشكل القناعة والاقتناع به ؛ منها :

١ - **التغيير بالغريزة** : مهما زعم الإنسان بأنه ثابت في مبادئه وسلوكياته ، فإنه لا بد من أن يعتريه التغير والتغيير شاء أم أبى ، من حيث يدري أو لا يدري ؛ لأن الله ﷻ جعل فينا قوة التغيير الغريزية ، تيسيرًا لأمر التغيير الإرادي حين الأخذ بأسبابه ، والاجتهاد في اتباع السنن المؤدية إليه .

ولو أننا انتظرنا التغيير الإرادي في كل أمر ، لما هرب إنسان من حريق ، ولما نجا آخر من خطر ؛ ولهذا نجد بعض التقدم في أحوال الأمة والرعية ، بدافع التغيير التكيفي ، وليس عن طريق النجاح المقصود ، وهذا ما يجعل المتحمسين لنهضة الأمة وتقدمها ؛ ينكرون هذا التغير البيئي ومظاهره ، التي يعتبرونها تغير غير مقصود ، ولا جدوى منه ، لقلة شأنه وضعف أثره .

وكثير من المعترضين على التغيير والتحديث والتجديد ، يسايرون هذا التغيير إذا تبناه المجتمع ، أو تبنته الغالبية العظمى منه ، بآليات غريزية متعددة ، منها ما هو بفعل غريزة فسيولوجية ، أو بفعل غريزة نفسية ، أو غريزة اجتماعية ، أوغريزة تربوية ، أو غريزة سياسية أو فكرية ، وكل هذه الأمور لها تفسيرها النفسي والاجتماعي والفكري .

وقد يُعترض على تسميات الغريزة هذه ، والذي أقصده بها هو الآليات المشابهة للفعل الغريزي ، لكن أقرب كلمة تعبر عنه هو التغير التكيفي غير المقصود .

٢ - **التغيير بالاعتقاد** : أسهل وأسرع طرق التغيير أن نبدأ بتغيير الاعتقاد ؛ لأن هذه الطريق تيسر على الإنسان قطع نصف شوط الطريق إلى الهدف المقصود ؛ لأن غالب العوائق التغييرية اعتقادية ، فما من سلوك مقصود إلا ويدفع إليه فكرة ما واعتقاد ، يكوّن شعورًا تجاه هذا الفعل أو ذاك ، بدرجة حرارة هذا الشعور وقوته ؛ ولهذا قال تعالى : ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ [الرعد : ١١] ، والتفكير النقدي يوصلنا إلى تغيير الأفكار القديمة ، أو الأفكار المنتهية الصلاحية ، ولهذا قال فقهاؤنا الأجلَّاء : لا يُستنكر تغير الأحكام بتغير الأحوال والأزمان .

والزيادة في التعلم يوصلنا إلى حقائق جديدة ، يجعل أمر تغيير الاعتقادات السابقة والتشكك فيها أمرًا ميسورًا ، يسهل علينا التحول نحو اعتقادات وأفكار وحقائق جديدة ، وهذا ما يحصل بالتحديد في قضية التجديد والتطوير والتحديث والتقدم .

ولهذا فإن سبر غور كثير من السلوكيات ، التي تعتبر أحد عوائق التقدم الفردي والحضاري ، يوصلنا إلى التخلي عن الأفكار والاعتقادات التي تستند إليها ، مما يسهل علينا

اكتشاف أفكار واعتقادات سليمة جديدة ، تساعدنا على التغيير والتطوير والنجاح .

٣ - **التغيير بالمحاكاة** : القدرة على التقليد أحد أوجه قدرة الإنسان على التعلم ؛ لأن التقليد والمحاكاة قراءة تعلمية تعليمية ، وهي أحد وسائل التغيير المجدية ، يختصر بها الإنسان تجارب الآخرين الذين وصلوا إلى النجاح ، فيقلد النتائج التي حققوها اختصارًا للوقت والجهد ، وهي وسيلة توفر على الأبناء ، كما توفر على الآباء ، وتوفر على الفاشلين ، كما توفر على الناجحين ، الطريق الطويل - الذي سلكه الناجحون الذين سبقوهم - باتجاه نجاحاتهم .

كما أنها توفر على كثير من شرائح الناس والمجتمع ، الاستمتاع بمنجزات غيرهم من العباقرة ، الذين يتمتعوا بذكاء خارق في مكتشفاتهم ومخترعاتهم ؛ كقيادة السيارة والطائرة ، واستخدام الحاسوب وكثير من المخترعات الحديثة ؛ لأن التقليد محاكاة للسلوك الأخير في الاستفادة من المكتشف والاستمتاع به ، والقدرة على التفاعل مع السلوك الجديد ، والتكيف والتأقلم معه بصورة شخصية فردية أو جماعية .

والتعلم نوع من أنواع التقليد والمحاكاة ، يرتقي إلى درجات أكبر من مجرد التقليد ، في حال تمتعه بمساحة محترمة من الحرية وحرية التعبير ، وهذا ما نراه في أعمال

الفنانين الكبار ، حين يبدؤون بالتقليد وينتهون بالإبداع ؛ ولهذا لما رأى رسول الله ﷺ شابًا يافعًا لا يحسن سلخ شاة ، فشمر عن ساعديه ووضع كفه بين جلد الشاة ولحمها ، يعلمه كيف يسلخها ، ثم قال له : « **يصنع في الشاة كلها ما صنع** »[1] .

٤ - **التغيير بالإبداع** : ثبت أخيرًا أن مخ الإنسان ينقسم إلى فصين ، أحدهما مسؤول عن الأمور المنطقية والواقعية والكمية ، والثاني مسؤول عن الخيال والفن والإبداع ، وأكثر مرحلة يظهر فيها الإبداع مرحلة الطفولة ، ولولاها لما تيسر تعلمه ، ولما نمت مواهبه ، وتبقى ملكة الإبداع مع الإنسان في جميع مراحل حياته ، إلا أنها تنمو من خلال نوع التربية والتنشئة والبيئة ، أو تضمحل فتضمر ويقل استخدامها ، والتجريب وقَبُول الوقوع في الخطأ التعلمي ، يساعدنا على اكتشاف الصواب ، وإبداع حلول جديدة .

والإبداع لا يحتاج إلى فلسفة معقدة ، بمقدار ما يحتاج إلى حرية في التفكير ، وقيم عالية في الاحترام والتقدير ، وتشجيع ومدح المبادرات الإنجازية والتغييرات الإبداعية ، وكلما قلَّ التنطع في الجمود والغلو والتشدد ، وانتشرت الحرية وقبول الآخر والرأي الآخر ، كلما زاد التحرر من

---

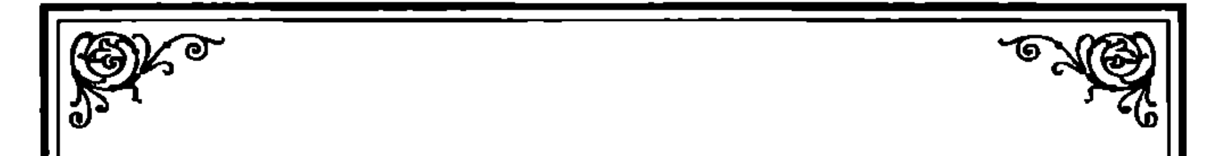
(١) روي في السير ولم أعثر عليه .

التخلف ، وتقدم العلم ولَطُفَ سمتُ العلاقات ، وكان ذلك مدعاة للتغيير والإبداع .

ولا يقتصر الإبداع على التطور والتغيير الإيجابي ، بل يشمل الإبداع التطور والتغيير السلبي ، الذي يتخلى نتيجة التقهقر القيمي والحضاري ، عن الأصالة التي يتمتع بها السلوك الفطري ، مما يحرم أصحابه من روح المعاصرة والتجديد المناسبين للتكيف الصحيح مع الحالة والزمان والمكان المناسب .

وقولنا بأن التغيير السلبي إبداعًا من باب المماثلة والمشاكلة ليس إلا ، وهذا ما يصدر عن عتاة اللصوص والمجرمين ، ونسلب صفة الإبداع الحقيقي عن مسمى هذه التصرفات والأعمال ، بسبب النتائج السلبية الخطيرة لها ، باعتبار أن العبرة بالخواتيم وليس بالمقدمات فحسب ؛ لأن الأمور بعواقبها ، وهذه الأمور دمار دنيوي وأخروي ، بينما الإبداع الحقيقي عمار وفخار ، في هذه الدار وتلك الدار وهو المقصود الحقيقي من الإبداع .

* * *



كَيْفَ تُغَيِّرُ نَفْسَكَ بنجاح ؟

الفَصلُ الثَّالِثُ

طريق التغيير

أولاً : ما الذي ينقصك ؟

ثانياً : ما الذي يستنزفك ؟

ثالثاً : ما الذي يعيقك ؟

رابعاً : ما هويتك الأصلية ؟

في اللحظة التي نلتزم بها ، تهب العناية الإلهية لمساندتنا .

« أنتوني روبنز »



الفَصِلُ الثَّالِثُ

طريق التغيير

أولًا : ما الذي ينقصك ؟

بعد أن تحدثنا عن فلسفة التغيير النفسية ، نتحدث في هذا العنوان عن سلوكيات التغيير العملية ؛ لأن كثيرًا من الناس يتقدم بهم العمر ، ويدعون أشياءً كثيرة ، وينجزون أعمالًا عظيمة ، ومع ذلك لا يصلون إلى المبتغى الحقيقي الذي يطمحون إليه ، بسبب غياب التخطيط السليم في الأمور التالية :

١ - **تحديد الهدف** : تحديد الهدف العامل الأساسي من عوامل نجاح الناجحين ؛ لأن من عرف هدفه عرف الطريق الموصل إليه ، وكان ذلك دافعًا له لتحمل مشاق السير إليه ، وكثير من الناس المنفعلين بالأشياء والأشخاص والأحداث ، ينغمسون في إنجازها وربما التفوق فيها كذلك ، لكنها تصب في صالح الآخرين ، مما يجعل الشخص في خدمة أهداف غيره من الناس .

إن الإنسان الناجح الذي يحدد هدفه بنفسه ولنفسه ، ثم ينجز الأعمال المختلفة التي تصب في تحقيق أحلامه وأهدافه ؛ ولهذا كانت دراسة الشخص هويته وشخصيته ومواهبه وميوله وأحلامه ، لاستخراج الطموحات التي يرغب في

تحقيقها ، هو الطريق السليم لصعود سلم النجاح .

ما من إنسان إلا وله رغبات كثيرة تميل نفسه إليها ، يحسب أنه عاجز عن تحقيقها ؛ بسبب الإحباطات المتكررة التي مرَّ بها ، أو التثبيطات المتعددة التي يتعرض لها من قِبَل أقرب الناس إليه ؛ مثل والديه وأساتذته والمقربين ، فإذا كانت الرغبة قوية أو الميل واضحًا ؛ أفصح عن نفسه بالتشجيع الذاتي أو الخارجي ، فتنطلق الرغبة نحو التحقق إذا أصبحت هدفًا ، وخطط لها بجدارة واقتدار .

٢ - **تخصيص العمل** : قد لا ينقص الإنسان تحديد الأهـداف التي عرفها بوضوح ، إلا أنه يعمل في كل الاتجاهات ، ويتناول في ميوله كل التخصصات ، فيتشتت جهده في كل الإنجازات ، مما يبعثر الجهود ويقلل التركيز فيضعف الإتقان ، ويبتعد عن تحقيق أهدافه ولا يصب جهوده في اتجاهها ، ويضل عن الطريق السليم لإنجازها .

وهذا ما نجده لدى كثير من المتخرجين الجامعيين الذين لا يعملون في تخصصاتهم ، ويميلون إلى أعمال أخرى غيرها ، حين يكتشفون مواهبهم في تخصصات مختلفة عنها ؛ ولهذا نؤكد هنا على موضوع الاكتشاف المبكر للمواهب والميول من ناحية ، والتركيز على تخصيص العمل في فرع من فروعه من ناحية أخرى ؛ لأن النجاح والتفوق والتميز تركيز خبرات في بؤرة تخصص ما أو عمل .

فمن يطمح في إنجاز ما ؛ مهما كان مقداره وأهميته ، لا بد من التركيز والتخصص المبكر في المهارة المتعلقة به ، واكتساب كافة المهارات المؤدية إلى صناعته وتحقيقه ؛ لأن من أراد تعلم فن صعود الجبال ، لا يكفيه أن يتعلم فن الغوص في المياه الضحلة فحسب .

٣ - **بناء الثقة** : الشعور بالعجز عادة من العادات السلبية الكثيرة ؛ التي نتعلمها في حياتنا من البيئة والأسرة والمدرسة ، نتيجة برمجة لغوية وعصبية مارسها علينا عالم الكبار ، حينما كنا صغارًا في العمر أو الإمكانيات ، والتخلص من هذه العادة السلبية يكون بتعلم عادة جديدة في الثقة بالنفس وحسن تقدير الذات .

وأصل الثقة بالنفس - ويسميه علماء النفس تقدير الذات - أمر فطري مولود مع الإنسان ، يضعف ولا ينمحي ، ويمكن تقويته وزيادته بالمران والخبرات والتجارب ، وإزالة العوائق المنوطة بالإحباطات ، تعيد للإنسان الثقة بنفسه وقدراته ، ويساعد على ذلك نسيان كلمة لا أستطيع ، واستبدالها بكلمة أقدر الإيجابية ، خاصة مع صدق العزيمة وقوة القرار ، والأمر لا يتعلق بمجرد الأماني وأحلام اليقظة ، وإنما يتعلق بوضع الإنسان نفسه في جاهزية الإنجاز ودربه .

ويساعد على الثقة بالنفس ، أمور كثيرة ؛ منها : التعلم ، والتدريب ، والتخطيط الجيد ، وتفعيل الحماس النفسي ،

وقوة الدوافع الحافزة على النجاح ، وتبني الأفكار الإيجابية ، مع حسن الظن بالله وصدق التوكل عليه ، وحجم التوقعات المرغوبة في الإنجازات والطموحات .

٤ - **سرعة المبادرة** : كثيرون الذين يحددون أهدافهم ، ويضعون الخطط ، ويهيئون الوسائل ، لكنهم لا يبادرون في إنجازها ، ويكتفون من ذلك كله بالتمني والأحلام ، ويؤجلون ويسوفون ، خاصة حين يكون إنجازهم يعتمد على بذل جهد ، يحتاج منهم الصبر عن الملهيات التي اعتادوا عليها ؛ مثل : تسجية الوقت أمام الرائي « التلفاز » أو الانقطاع عن شلل الأنس والأصدقاء .

أو يحتاج منهم الإنجاز ؛ إلى جهد غير محبب إليهم بذاته ، كالمشي والرياضة ، أو الطباعة والكتابة ، أو العمل اليدوي الحرفي ، أو القراءة الكثيفة لساعات طويلة ، مما يدفع بهؤلاء إلى تأجيل إنجاز هذه الطموحات والأهداف ، إلى وقت يصفو لهم العمل والتفكير والصبر على مثل هذه الأمور حسب زعمهم المسوِّف ، وكل هذه التعللات من الأمور المثبطة والمعيقة لسرعة المبادرة في العمل والإنجاز .

ولعلاج مثل هذه الأمور ينبغي زيادة شحنة الدوافع للإنجاز ، وتوقيت مراحل الخطة باليوم والساعة ، بالإضافة إلى الحسم والعزم في اتخاذ قرار البدء والمبادرة ، وتحديد

خمس دقائق أو نصف ساعة حصرًا للبدء بمبادرة المرحلة والخطوة الأولى منها .

ثانيا : ما الذي يستنزفك ؟

طموحات كل إنسان منذ طفولته كبيرة ، ولكن انخراط الإنسان في العمل المعاشي ، الذي يتوفر له في أول طريق حياته ، يسرق منه هذه الطموحات ليحل محلها الواجبات المعاشية والروتينية ، التي تقتل الإبداع وتعيقه ، خاصة إذا اعترض الإنسان بعض هذه المعوقات التالية التي تستنزف قدراته وجهوده .

١ - **الصحة والمرض** : عادات الإنسان في الطعام والشراب والحركة والمنام والنشاط ، تشكل الأرضية التي تقوم عليها صحتنا ، بالإضافة إلى النظافة الفردية ونظافة البيئة ، وقد يقع الإنسان ضحية المرض بالعدوى والأوبئة ، إلا أن تقدم الطب وانتشار المراكز الصحية ، يقينا من كثير من الأمراض إذا لجأنا إليها عند بداية عوارض المرض ، وكذا الوعي الصحي له أثر كبير في ممارساتنا الصحية .

والصحة النفسية لها أكبر الأثر في إحداث الأمراض أو الوقاية منها ، أو التخفيف من آثارها ، ومساعدة العلاجات والأدوية على إحداث أثرها الشفائي ، بعد الاستعانة بالإيمان بالله تعالى .

وأنبّه في هذا الموضع من الكتاب ، إلى أن الحياة السوية

تقتضي النجاح ، وهذا لا يتم بغير إنجاز وتحقيق الإنسان لأهدافه في الحياة ، وأهداف المرحلة العمرية التي يمر بها ؛ لأن العطالة والبطالة والشعور بعدم الأهمية يقلل تقدير الإنسان لذاته ، ويدفعه لأن يتصرف بغير جدوى ، مما يوقعه في المشكلات والهموم والديون ؛ فيؤثر كل ذلك على صحته وعافيته .

ولهذا أنصح بأن لا تهمل عزيزي القارئ صحتك ، وأن تختار ما يساعدك على نشاطها ، ولو كان عملًا بالمجان في البداية ، ومنها الرياضة والسباحة والمشي والأعمال التطوعية ، والفحص الدوري السنوي لتحليل عمل أجهزة الجسم ، والأخذ بالحكمة المشهورة : « الصحة تاج على رؤوس الأصحاء » .

والأمر المهم في هذا الموضع ، أن لا نجعل المرض عائقًا لنا عن النشاط والعمل والإنجاز ، فكم من المعاقين جسديًا أصبحوا ناجحين بعقولهم وإنجازاتهم ونجاحاتهم ؛ لأنهم اعتبروا أنه لا إعاقة مع العقل والتفكير والإصرار ، والنشاط والعمل والشعور بالقوة والتحدي يشفي من كثير من العلل والأمراض ، ويخفف أثر الإعاقات ، ويمتع الإنسان بقمة السعادة ؛ لأنه يصنعها بما بين يديه من القدرات والإمكانات .

٢ - **الوظيفة والعمل** : قد تكون الوظيفة غير الملائمة ، أو العمل غير المحبب ، أحد العوائق التي تقف أمام تفوقنا

وتحقيق أحلامنا وأهدافنا ، لكن اختيارنا لها يجعلها ملائمة للظرف والمعطيات المتوفرة حولنا ، بل يمكن أن نجعلهما من عناصر نجاحنا ، إذا اعتبرنا هذه الوظيفة وذلك العمل ؛ منطلقًا مرحليًا للنجاح .

غالبًا ما يكون النجاح يتعلق بالشخص وقدراته وسلوكه وأهدافه ، أكثر من تعلقه بوظيفة ما أو عمل ؛ لأنه ليس هناك وظيفة ما أو عمل يتعلق به نجاح الإنسان أو فشله ، فكم من إنسان ناجح أتقن عشرات المهن الصغيرة والفرعية ، التي أدت به بعد ذلك إلى نجاحه المنشود .

وبالنسبة للوظيفة أو العمل ، يمكن للإنسان الناجح أن يسخرهما لصالح نجاحه ، من خلال إتقانه العمل بهما ، أو تهيئة الظروف المصاحبة لهما ؛ لإتقان تحقيق هدف ما دون خسارة الوظيفة أو العمل الذي يعتاش منه ، فإن ساعات الفراغ في حياتنا لو حسبت على مدى سنة واحدة ، بواقع ساعة واحدة في اليوم نقضيها سدى أمام الرائي (التلفاز) ، أو أي شيء آخر من لصوص الوقت والملهيات ، يقدر بـ : ٣٦٥ ساعة في السنة ، كافٍ أن نتعلم به خبرة جيدة في تعلم مهارة ما ؛ تساعدنا على زيادة الدخل وتحقيق الطموحات المرغوبة ، ثم يمكننا أن نغير تلك الوظيفة أو ذلك العمل حينما يتوفر البديل .

٣ - الأسرة والأبناء : علاقاتنا الأسرية طاقة استنزاف

أو طاقة دافعية وإنجاز ، فالأسرة المستقرة التي يسودها الحب والاحترام ، أكبر محفز للإنسان للثقة بنفسه ، والعلاقات الحسنة بين أطرافها يساعد الإنسان على التركيز على منجزاته ، وعلى القيام بأعمال بطولية ، لشعوره بالسكن النفسي والأهمية ، مما يدفعه لتحمل المسؤولية والنشاط في العمل .

أما اضطراب العلاقات الأسرية فيستنزف كثيرًا من طاقات أفرادها ، ويوقع الأبناء كذلك في مشكلات تحتاج إلى وقت ومال وجهد لعلاجها وحلها ، وكل ذلك يصبح عائقًا أمام انطلاق الجميع نحو التفوق والتقدم والإبداع .

وذكر مدير شركة كبرى قام بعمل دورات تنمية لعمال مؤسسته ، لم تعطِ النتائج المرجوة ، فسأله مدرب التنمية البشرية : هل عملت لهم دورات تنمية في العلاقات الأُسرية ؟ فقال له : وما علاقة ذلك بالعمل ؟ فقال : كل العلاقة ؛ لأن استنزاف طاقة الإنسان بسوء العلاقات الأسرية له تأثير كبير في ضعف الإنجاز وتردي الأداء ، ولما فعل ؛ ظهر أثر ذلك على إنتاج الشركة ونجحت نجاحًا باهرًا .

ولهذا ينبغي أن نحل مشاكلنا العائلية والأسرية سريعًا ؛ لئلا تعيق المشكلات تقدم الإنسان ونجاحه ، وكلما تحسنت العلاقات الأسرية ؛ كلما ظهر ذلك على استقرارنا النفسي ، وصفاء ذهننا العقلي ، وراحتنا البدنية وسلامتنا الصحية .

والعمل الدؤوب في صالح الأسرة والأبناء ، دون مراعاة المصلحة الذاتية للأب والأم ، تحت شعار « أنا شمعة تحترق لتضيء الطريق والمستقبل لأبنائي وزوجي » خطأ محض وفشل كبير ؛ لأن اللَّه تعالى ما خلقنا لنحترق من أجل الآخرين ، بل خلقنا لنكرم أنفسنا وذواتنا بالعمل المتوازن ؛ الذي نتحمل فيه مسؤولية أنفسنا ومن نعولهم ، بعطاء متوازن كما أخبر عنه المصطفى ﷺ في قوله : « **صدق سلمان** » حينما قال لأبي الدرداء : « إن لنفسك عليك حقًّا ، ولربك عليك حقًّا ، ولضيفك عليك حقًّا ، وإن لأهلك عليك حقًّا ، فأعط كل ذي حقٍّ حقه » (١) .

فمن لا يدخر حيزًا من نشاطه وعمله ونجاحه ، لنفسه ومستقبله وتقاعده وشيخوخته ، يتقاعس يومًا ما عن الاستمرار ، أو يحبط إذا وجد أن الآخرين لم يكافئوه على ما فرَّط في مصلحته الشخصية ؛ لأن في هذا خلط لا ينبغي أن يقع فيه الحكماء .

فالفرق كبير بين أن أكون كريمًا مضحيًا معطاءً لأهل بيتي وأولادي وزوجي ، وبين أن أنسى نفسي تمامًا وأفرِّط في كامل حقوقي ، التي شرع اللَّه تعالى لها أحكامًا سماها اللَّه تعالى وعلماء الشريعة الفرائض (المواريث) وهي لا تقتصر

---

(١) رواه الترمذي عن سلمان ٢٥٢٦ .

على الأمور المادية فحسب ، كما في أحكام الخلافة والاستخلاف الذي لا ينتهي بغير مغادرة الحياة الدنيا بالموت .

٤ - **العلاقات الاجتماعية** : العلاقات المتصارعة ، والاجتماعية منها خاصة ؛ بيئة مناسبة لاستنزاف الطاقات الفردية والمجتمعية على حد سواء ؛ وذلك لما تمثله من نزاعات وصراعات ومشاعر سلبية لها أكبر الأثر على تأجيل وتعطيل خطط التنمية ، وغياب الإنجازات التي لا يقدَّر قيامها بدون توفر بيئة أمن وأمان وسلم اجتماعي راسخ الأركان .

وأي نهضة تنموية بحاجة إلى علاقات اجتماعية سليمة ، بين كل شرائح المجتمع والدولة التي تحكمه ، ولا يوفر ذلك وجود ظلم وتظالم ظاهر بين فئات المجتمع وطبقاته ، وكذلك قيام شخص أو فئة بالاستبداد والتسلط على رقاب الآخرين ، وامتهان حريتهم وكرامتهم والتضييق على أرزاقهم ، ويعتبر الحجر الثقافي أكبر معوق لحرية الفكر والتفكير .

وفي القدرات الفردية إمكانية كبيرة لإحداث هذا السلم الاجتماعي ، في المحيط الفردي والأسري والوظيفي ، من خلال التحلي بقيم التسامح ، وإعذار الآخرين في أخطائهم ، واختلافات أنماطهم الشخصية في التفكير والسلوك والقيم والمرجعيات ؛ لأن اللَّه تعالى خلق الناس في تنوع ، من أجل إنماء الحياة البشرية ، قال تعالى : ﴿ وَمِنَ ٱلنَّاسِ وَٱلدَّوَآبِّ

وَٱلْأَنْعَٰمِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ كَذَٰلِكَ ﴾ [فاطر : ٢٨] .

وأقسم اللّه تعالى على اختلاف توجهات الناس وأقوالهم وأفعالهم في قوله تعالى : ﴿ وَٱلسَّمَآءِ ذَاتِ ٱلْحُبُكِ ۝ إِنَّكُمْ لَفِى قَوْلٍ مُّخْتَلِفٍ ﴾ [الذاريات : ٧ ، ٨] ، والقول في اللغة العربية لا يقصد به اللفظ فقط ، بل يشمل الهيئة في الوصف والحال والتصرف ومنه الأفعال والسلوك .

ولهذا كانت العيوب الاجتماعية في بيئاتنا ؛ مثل : الغيبة ، والنميمة ، والحسد ، والكراهية ، والغضب والتعالي والإسراف والتباهي ؛ من أكبر مستنزفات طاقة العمل الجاد المثمر ؛ ولذا كان بالمقابل الانشغال بالنفس وعيوبها ، والتحلي بقيم تحسينها وتزكيتها ، خاصة وأن قائدنا الأعلى محمد رسول الإنسانية والعالمين ﷺ أمرنا بهذا وبشرنا بجزائه العظيم ، يعتبر من عوامل التغيير والتقدم والرقي والنجاح .

ثالثًا : ما الذي يعيقك ؟

إن تعطيل النمط الذي يشلك ، هو الطريق السليم إلى النجاح ، ويتم ذلك من خلال :

١ – تغيير نوع الأسئلة التي يحيكها عقلك ، لتغيير الحالة الذهنية .

٢ – وتغيير نوع المشاعر التي يحبكها قلبك ، لتغيير الحالة الوجدانية .

٣ – وتغيير وضعية الجسد ، لتغيير الحالة البدنية والسلوكية .

٤ – وتغيير نوع القرارات التي نتخذها ، لتغيير السلوك المتوائم معها .

وبإمكاننا تحقيق التغيرات المذكورة من خلال إزالة الإعاقات التالية :

١ – **إعاقة التفكير** : حينما يكون لدينا تصور معين عن أنفسنا وذواتنا وقدراتنا بشكل سلبي ؛ فإنه من الصعوبة بمكان أن نخلق من هذا التصور السلبي نجاحًا يُعتَد به ، بل إن التفكير الذي خلق لنا مشكلات معينة ؛ يصعب عليه أن يوجد حلولًا لها ؛ لأن استخدامنا لنفس الأساليب التي أنتجت نتائج معينة ، تعطينا نفس النتائج السابقة ، ولهذا نحتاج للحصول على نتائج مغايرة وجديدة ؛ طريقة تفكير مغايرة وجديدة .

فالتفكير الناجح يحتاج منا التخلي عن التفكير المعيق ؛ مثل القول : بأننا لا نستطيع تغيير واقعنا لصعوبته ، وكذا لا نستطيع تحقيق النجاح لأننا فاشلون ، أو لفقر ذات اليد ومعاكسة الظروف لنا ، أو كذا وكذا من الأسباب الكثيرة ؛ التي نتعلل بها لعدم اقتحام عتبة التغيير والتجديد من أجل النجاح .

ومن ذلك أيضًا التخلي عن أسباب الاضطراب في شخصياتنا المتمثلة في :

١ - المثل الأعلى للذات .

٢ - المرآة الداخلية لها .

٣ - الصورة الذاتية عنها .

٤ - التقدير الذاتي لها .

لأنه إذا رسخت الصورة الذاتية لدينا تحولت إلى قناعات (اعتقادات) ثم تتحول هذه إلى سلوك ، وبتكرارها والاستسلام لها تصبح جزءًا من الشخصية .

ويمكننا التخلص من إعاقة التفكير ، بالحصول على معلومات جديدة عن طريق التعلم والتدريب ودورات التنمية البشرية ، وكذلك بالتفكير بطريقة جديدة ، من خلال عكس فهمنا القديم التقليدي للأمور والحياة ، وخاصة حياتنا الشخصية .

وتقليد الناجحين في سلوكهم وتفكيرهم ، وآليات مواجهتهم لصعوبات الحياة والتغلب عليها ، يشكل أحد طرق مواجهة التفكير السلبي ، الذي لا يتجاوز حالة الإسقاط التي نحيل بها فشلنا على الظروف والآخرين ، هربًا من تحمل مسؤوليتنا عن النجاح والتقدم ، وعلى رأس هؤلاء الناجحين جميعًا التأسي برسول اللّه ﷺ وصحبه الكرام ،

وعظماء أمتنا في شتى الميادين ، بالإضافة إلى الناجحين في عصرنا في الميادين التي يهمنا النجاح في مثلها .

٢ - إعاقة الشعور : شعورنا بالفشل المحبط ، مسؤول عن إعاقة تقدمنا ، وانكفائنا النفسي على الظروف السلبية الكثيرة التي تمر بنا ، مما يجعلنا في حالة أشبه ما تكون بالشعور الاكتئابي ، الذي يسيطر على الإنسان فيمنعه من أداء ما هو مطلوب منه من الواجبات ، بسبب إعاقة هذا الشعور لنا عن الحماس والاندفاع تجاه التغيير والعمل على تبديل الظروف المحيطة ؛ لتحقيق الظروف الواقعية لنجاحنا .

شعورنا بالعجز يورثنا العجز ، وشعورنا بالكسل يورثنا الملل ، وشعورنا بالقهر يورثنا الحقد والكراهية ، وشعورنا بالدونية يورثنا الانحطاط والمذلة ، وشعورنا بالضعف يورثنا الارتباك واختلاط المشاعر ، التي تؤدي بدورها إلى تعطيل قدرتنا على التفكير السليم ، وتحرمنا الشعور الإيجابي بالثقة بالنفس ، الذي يدفع الناجحين إلى المبادرة والصبر والحزم والنجاح .

والغضب السلبي من أسوأ المشاعر المحطمة للحياة السوية والسلوك المستقيم ، وليست المشكلة في ذات الغضب ، لكن في نوعيته وأسلوبه ووقته ومناسبته ومقداره ، على أن يكون بوعي وتخطيط ، وأن يكون من خارج الإنسان لا من

داخله ، وليس على حساب أعصابه وصحته وفكره واتزانه .

ويتطلب منَّا التخلص من هذه المشاعر السلبية ، التفكير بإيجابية ، وتخيل مشاعر جيدة وحسنة وجميلة في قلوبنا ، حتى نعايش حالة من الفرح الوجداني .

ولتغيير المشاعر يقتضي منا ما يلي :

أ - التحكم بإيجابياتها عن طريق العقل الواعي .

ب - ضبط تعبيرات الوجه .

ج - التحكم في السلوك .

د - ضبط الكلمات .

هـ - الامتناع عن الشكوى والشتائم .

وهذا يقتضي منَّا رفع مقاييسنا عن قدراتنا وما وهبنا اللَّه تعالى إياه من طاقات وملكات خلاقة ، قادرة على إيصالنا إلى بَر الأمان وشاطئ النجاح الذي نبتغيه .

٣ - **إعاقة الاتجاه** : صحيح أنه قد يكون محيطنا الاجتماعي والبيئي ؛ معوِّق لنا عن الانطلاق نحو تحقيق أهدافنا التي نطمح إليها ؛ فالظروف مشرِّقةٌ ونحن مغرِّبون ، إلا أنه من السهولة بمكان أن نتمتع بصعوبات حياتنا ، إذا أردنا بالفعل تغيير نتائجها لصالحنا ، وذلك من خلال إجراء بعض التغييرات الصغيرة التي تكون في حوزتنا ، وذات تأثير كبير على ظروف حياتنا .

مثال على ذلك : من وُضِع في الحبس أو السجن ، بإمكانه أن يتحرر من جُزءٍ من ثقل تقييد حريته ، بأن يهب لنفسه شيئًا من هذه الحرية يخفف أعباء السجن عليه ، وهذا مجرَّب مع كثيرين من الذين تعرضوا للسجن من العلماء والمفكرين والمظلومين ، فخلَّفوا لنا أعمالًا رائعة ما كنا لنراها أو نسمع بها ، لولا هذا النوع من التحرر الذي وهبوه لأنفسهم ، فتركوا لنا أعمالًا خالدة ، من مثل كتاب « المبسوط » في الفقه (عشر مجلدات) لمحمد بن أحمد السرخسي ، (ت٤٩٠هـ) ، وكتاب « في ظلال القرآن » في التفسير (ثماني مجلدات) للشهيد سيد قطب (ش/ ١٣٩٠هـ) ، وغيرهما كثير ، وقصة يوسف عليه السلام في سجون مصر ، واستثماره في الدعوة إلى التوحيد داخلها ، مذكور في السورة المسماة باسمه في القرآن الكريم ، أكبر دليل على أن عواصف الحياة مهما كانت قوية ، يمكننا عمل الشيء الكثير لتغيير اتجاه نتائجها ، بما يعود علينا بالنفع والمصالح .

ضع نفسك في الاتجاه الصحيح ، وبدنك في الوضعية الملائمة ، ومشاعرك في النوعية المختارة ، وستجد النتائج متغيرة لصالحك ، وفي اللحظة التي نلتزم بها بالاتجاه الصحيح ، تهب العناية الإلهية لمساندتنا ؛ ولهذا لما كان رسول اللّه ﷺ يقلب وجهه في السماء ، يتطلع للتوجه إلى

القبلة الأولى بيت اللّه الحرام ، نزل الوحي بأمر اللّه فيما أحب نبيه ﷺ فقال تعالى : ﴿ قَدْ نَرَىٰ تَقَلُّبَ وَجْهِكَ فِي السَّمَاءِ فَلَنُوَلِّيَنَّكَ قِبْلَةً تَرْضَاهَا فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ ﴾ [البقرة : ١٤٤] .

كثير منّا يريد الصحة ولا يتجه نحو السلوكيات المؤدية إليها ، في مطعمه ومشربه ومنامه وميوله ، وكثير منا يرغب في أن يكون متعلمًا ، ولا يتجه نحو ما يزيد في معرفته وعلمه ، وكثير من الناس يحبون المال والغنى ، لكنهم لا يتجهون نحو السبيل الذي يوفره لهم ، ومن الناس من يتمنى أن يكون محبوبًا لدى الآخرين ، لكن لا يسعى إلى تحسين علاقاته بهم وتنميتها .

وهكذا في سائر الأمور المشابهة لذلك ، ولقد ذكرت في كتابي : « كيف تحدد أهدافك على طريق نجاحك » بأن من أراد أن يكثر من السباحة والصيد فعليه أن يقترب من شاطئ البحر ، ومن أراد صعود الجبال فعليه أن يكون قريبًا من سفوحها .

٤ – **إعاقة القرار** : كثيرون يعرفون أهدافهم والسبيل إلى تحقيقها ، إلّا أنهم يترددون في اتخاذ القرار المناسب لذلك ، فتراهم يهيمون في مواضيع شتى وأحوال متعددة ، الجامع بينها جميعًا هو الاضطراب والملل وإضاعة الأوقات ، يشدهم إلى ذلك متع حسية آنية توفر لهم التقاعس والكسل ،

فيحققون لأنفسهم رغائبها العاجلة ، فيفوتون على أنفسهم مصالحها الآجلة .

والفشل في اتخاذ القرار المناسب ، يتخذ صورًا متعددة ، منها عدم اتخاذ أي قرار للنجاح المأمول ، ومنها اتخاذ قرارات غير واقعية ؛ بدون تهيئة الوسائل المناسبة لنجاحها ، ومنها اتخاذ القرارات غير المناسبة ، وذلك بأن لا يسبقها دراسة معمقة للأهداف المرجوة ، والإمكانيات المتاحة التي يمكنه أن يسخرها لتحقيق هذه الأهداف .

واتخاذ القرار فن وعلم ؛ ولهذا لا بد من تعلم آليات اتخاذ القرار المناسب ، وتوفير الحد الأدنى من الظروف المناسبة لاتخاذ القرار المناسب ، والعمل على سرعة المبادرة في تنفيذ هذا القرار ، من خلال التسلح بالحزم والعزم والجزم ؛ ليضع قراره هذا في حيز النجاح .

كثيرون يتخذون القرارات المناسبة ، لكنهم يجعلونها قرارات موقوفة التنفيذ أو مؤجلة ؛ بسبب ابتلائهم بخصلة التسويف والتأجيل ، ولعلاج هذه الخصلة السلبية لا بد من ربط القرارات بالخطط والخرائط المؤقتة ، المحددة المراحل بالزمن واليوم والساعة ، لضمان المبادرة بالتنفيذ .

القرار قبل أن نصدره كحكم ، ينبغي فهمه كقوة التزام ، تتجاوز كل الأعذار والمثبطات ؛ لأنه يتعلق بمصيرنا الذي إن

لم نوجهه بأنفسنا ؛ وجهه تيار الحياة الذي يقوده غيرنا ، وعلينا أن نربط بين قراراتنا وقوة الألم أو البهجة التي نحصل عليها من جرَّاء ذلك .

وأثر قرار التغيير في خطة التغيير : يتشكل من النسب التالية :

@ الاقتناع والحكم : ١٠٪ من التغيير .... ١٠٪ .

@ الخطة والكتابة : ١٥٪ من التغيير .... ٢٥٪ .

@ التعهد والإشهار : ١٥٪ من التغيير .... ٤٠٪ .

@ التوقيت والزمن : ١٠٪ من التغيير .... ٥٠٪ .

@ الإنجاز والتطبيق : ٤٠٪ من التغيير .... ٩٠٪ .

@ الجودة والإتقان : ١٠٪ من التغيير .... ١٠٠٪ .

ومن معوقات التغيير : الصراعات الأسرية والاجتماعية ، والتقاعس طلبًا للراحة وتعود الكسل واستمرائه ، وافتقاد التجديد بسبب تعود الروتين و (البيروقراطية) ، وكذلك الشعور بالعزلة الداخلية ، وعدم تحمل تكاليف التغيير ، ورفض دفع فاتورته ، بالإضافة إلى فقد الموارد والشعور بالعوز والملل والفاقة النفسية والفكرية .

رابعًا : ما هويتك الأصلية ؟

لكلٍّ منا هويته الخاصة التي منحه الخالق سبحانه إياها ،

﴿ صِبۡغَةَ ٱللَّهِۖ وَمَنۡ أَحۡسَنُ مِنَ ٱللَّهِ صِبۡغَةٗۖ ﴾ [البقرة: ١٣٨]؛ ولذا قال بعض علماء الغرب بعد اكتشافهم هذه المنة الربانية: « إن اللّٰه صنع لكل إنسان قالبًا خلقه فيه ثم كسره »[1]، والبحث عن هذه الهوية لكل منًّا يتم عبر العناوين التالية:

١ - اكتشاف النمط الشخصي: جهلنا بأنفسنا أحد أكبر عوامل فشلنا، خاصة أن منطلق التغيير هو معرفة النفس وتغييرها باتجاه ما نريد، بدليل قوله تعالى: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ ﴾ [الرعد: ١١]، وهذا لا يتم إلا بمعرفة النفس وما تتمتع به من إيجابيات وتصرفات سلبية، تمكننا من تحديد هويتنا وتشذيبها.

وذكر القرآن الكريم ثلاثًا من الحواس التي يقع عليها مسؤولية تصرفاتنا، وتحدد النمط الذي نميل به إلى إحداها على الترتيب الخاص بنا والغلبة فيها، في قوله تعالى: ﴿ إِنَّ ٱلسَّمۡعَ وَٱلۡبَصَرَ وَٱلۡفُؤَادَ كُلُّ أُوْلَٰٓئِكَ كَانَ عَنۡهُ مَسۡـُٔولٗا ﴾ [الإسراء: ٣٦]، وهذه تشير إلى الأنماط الشخصية الثلاثة: السمعي، والبصري، والحسي، ونسبة كل منها في أثره على شخصيتنا.

واكتُشِفت أربعة أنماط أخرى، هي: القيادي،

---

(١) والمقصود به قالب معنوي من التفرد « أو ما سمي صبغة وبصمة »؛ لأن اللّٰه سبحانه أمره بين الكاف والنون.

والعاطفي ، والتحليلي ، والتعبيري ، وكلٌّ منا فيه نسبة ما من هذه الصفات الأربع ، التي تشكل شخصيته ، وتحدد هويته الحياتية ، وهناك عوامل أخرى تحدد النمط الشخصي لكلٍّ منا ؛ مثل : من يشحذ « يشحن طاقته » داخليًا بفعل ذاتي ، أو خارجيًا بالعلاقات مع الآخرين .

وهذه السمات المحددة لشخصياتنا ، تدخل في تركيبها نسبة من الجينات والميراث الوالدي ، ونسبة من الخبرات والتجارب ، ونسبة من المعرفة والثقافة ، بالإضافة إلى نسبة من البيئة والمحيط الاجتماعي ، إلَّا أن هذا كله ليس قدرًا محتمًا لا سبيل إلى تغييره وتعديله ، بل على العكس من ذلك تمامًا ، فإن معرفتنا لهذه الأنماط وآثارها ، يساعدنا على حسن التعامل معها وتعديلها ، بقوة الرغبة والمعرفة والتجربة والشعور .

ولا ننسى في هذه الفِقرة المواهب والملكات والميول ، التي تصبغنا بصبغة فردية خاصة ، قال تعالى : ﴿ صِبْغَةَ ٱللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ ٱللَّهِ صِبْغَةً ﴾ [البقرة : ١٣٨] ويدخل فيما ذكرنا سابقًا ، الجنس واللغة والوطن والدين والعصر ، كعوامل تحدد النمط الشخصي لأيٍّ منا ، وبغض النظر عمَّا ذكرناه في سمات الشخصية لكلٍّ منَّا ، فإن هذه الأمور ليست مقاييس تفاضلية بين الناس ، ولا أثر لها في التقييم التقديري لهم ، بمقدار ما تشكل غنى في تنمية الذات

وتقدمها ونجاحها ؛ لأن مقياس التفاضل بين الناس تقوى الله تعالى من خلال الإيمان والعمل الصالح لقوله تعالى : ﴿ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ ٱللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ﴾ [الحجرات : ١٣] .

٢ – سبر رسالتك في الحياة : يَقْدُمُ كلٌّ منَّا إلى الحياة وهو يحمل ما يمكن أن يقدمه لها وللآخرين ، ويظهر ذلك جليًّا فيما يسعى إليه منذ اللحظة الأولى للميلاد ، وما يأخذه منها حسب مقدرته ، ليعيده إليها وإلى الآخرين بصورة مختلفة عمَّا هو عليه في الواقع ، مختومًا بخاتمه الخاص وصبغته التي صُبغَ بها ، من خلال تفاعله مع الحياة والأحياء .

وفي هذه الصورة تبدو رسالة الإنسان في الحياة غنية كل الغنى ، بغض النظر عن كون هذا الغنى سلبًا أو إيجابًا ، قال تعالى : ﴿ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَٰكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴾ [المؤمنون : ١١٥] ، ورسالة الإنسان في الحياة تبقى مدفونة في أعماقه ، حتى يسبر غور نفسه وما لأجله خُلِق ، فإذا اكتشف هويته الشخصية ، وقدراته التي وهبها الله تعالى له ، وحدد بوصلة مسير حياته بعدها ، استطاع أن يكتشف الرسالة التي خُلِق من أجلها ، والرسالة التي يجد نفسه فيها ، والتي تستحق الحياة المعاناة بسببها .

ورسالتنا هي ما بعد بذل جهودنا وتحقيق أهدافنا ، وغالبًا ما تكون الغاية البعيدة وراء الأهداف التي نحققها ، والأهداف التي نطمح إليها ، وهي المضمون الروحي والمعنوي

لما ننجزه من أعمال ، ولا تتحقق بالتقييم المادي المجرد لها ؛ لأننا إن فعلنا ذلك نفقد روح رسالتنا الإنسانية في الحياة ، وهذا لا يعني أن رسالة الناس واحدة في الحياة ، وإنما تختلف باختلاف منطلقات كل إنسان فيها ، وكلٌّ منَّا بإمكانه أن يسد ثغرة من ثغرات نواقص الحياة الإنسانية العريضة ، أو يقدم خدمة في سبيل رقيها .

ومن نافلة القول أن يطمع الإنسان المؤمن بدخول الجنة ، وكذا أن يتحقق من غاية وجوده العامة وهي عبادة اللّٰه تعالى وتوحيده ، طبقًا لقوله تعالى : ﴿ وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ [الذاريات : ٥٦] ، إلا أن رسالتنا في الحياة هي السبيل الموصلة إلى تحقيق هذه الغايات ، وما نقدمه عبرها من خدمات بصورة واجبات ، نراها ذات أهمية قصوى لوجودنا المادي والمعنوي .

وتتنوع رسالة الإنسان في الحياة ما بين كونها رسالة علمية ، أو اجتماعية ، أو سياسية ، أو أخلاقية ، أو رياضية ، أو دينية ، أو صحية ، أو إنسانية ، أو إعلامية ، أو تربوية ، أو فنية ... إلخ ، شرط أن تكون ذات مضمون إنساني روحي وأخلاقي .

٣ - تحديد الرؤى الشخصية : الإنسان المنفعل بأحداث الحياة ليس إلا ؛ لا يمكن أن يكون له تأثير كبير فيها ؛ لأن سلوكه مجرد صدًى لخطط الآخرين وأهدافهم ، بينما

الإنسان الفاعل في الأحداث له رؤية محددة لها ، تمكنه من توجيه خط سيرها بما يحقق له أهدافه الخاصة .

والفرق بين الرؤية والهدف ؛ أن الرؤية هي الكشاف الذي يضع في طريقه أهدافه ، سواء كانت أهدافًا مرحلية أو بعيدة المدى ، فالرؤية هي الأهداف التي يضعها لمرحلة برمتها ، ويجد نفسه من خلالها ، فالذي يسلك أهداف مرحلةٍ ما في نسقٍ معين وغرض محدد يكوِّن الرؤية ، والذي يسلك رؤى الإنسان المتعددة لحياته كلها في نسق ما محدد يجد فيه معنى وجوده يكوِّن رسالته فيها .

فمن لا يحدد أهدافه ورؤيته ورسالته في الحياة ، لا يمكن أن يلم شمل نفسه ، ولا أن يسير في الاتجاه الصحيح للنجاح في الحياة ؛ ولهذا لا بد من هذه التحديدات ، وكلما ارتبطت أهداف الإنسان ورؤيته ورسالته بقيم سامية عالية المقاييس ، كلما كان تأثيره أكبر في حياته وحياة الآخرين .

ويمكننا أن نتعرف ونتدرب على كيفية تحديد واختيار أهدافنا ، من خلال التعرف على سيَر الرموز والعظماء في تاريخنا ، وكذا التعرف على سير الناجحين والمخترعين في العصور المتأخرة ، وفي أجواء النهضة التي تمت في كثير من البلاد في العصر الحديث .

٤ - **أنت والوقت الثمين** : الحياة والعمر مغنم ثمين لمن

ثمَّنه وأغلاه ، وفرصة نادرة لمن اقتنصها ، واللحظة التي تمر لا تتكرر ؛ لأن الوقت لا عودة فيه ، فشمس اليوم إذا غابت لا رجوع فيها ؛ ولهذا كانت مشكلة كثير من الفاشلين التأجيل والتسويف ، وعدم اقتناص اللحظة التي تمر بهم .

فالإنسان الناجح والتربية الناجحة والمجتمع الناجح ، هو الذي يحصل على فرصته في النجاح في الوقت المناسب ، ويمكننا أن نزعم أن لكل يوم فرصته فيما يجب عمله فيه ؛ ولهذا علينا اغتنام الفرص ، خاصة إذا كانت سانحة ، والمثل العربي يقول : « إذا هبت رياحك فاغتنمها » .

وفرص النجاح كثيرة في مجالات متعددة ، أشار إليها رسول الله ﷺ في قوله : « **اغتنم خمسًا قبل خمس : حياتك قبل موتك ، وصحتك قبل سقمك ، وفراغك قبل شغلك ، وشبابك قبل هرمك ، وغناك قبل فقرك** » [1] .

العمر بمراحله المتعددة وخاصة أيام الشباب منه وقت ثمين ، والصحة والعافية خاصة في عنفوان الشباب وقوة الكهولة وقت ثمين ، وأوقات الفراغ والإجازات الطويلة وقت ثمين ، وأيام الجِدة وتوفر المال والراتب والوظيفة ظرف ثمين ، وغيرها من نعم الحياة الكثيرة التي تتوفر لنا في كثير من الأحايين ، فرص ثمينة غالية لمن اقتنصها واستثمرها .

---

(١) رواه أحمد في مسنده والحاكم ، عن ابن عباس .

ومضيعات الوقت :

١ - التسويف .
٢ - الثرثرة .
٣ - الفوضى .
٤ - فقدان الخطة .
٥ - التلفزيون .
٦ - الهموم .
٧ - الديون .
٨ - الخلافات .
٩ - فشل التسوق .
١٠ - التردد في السؤال .

وموفرات الوقت :

١ - السيارة .
٢ - الهاتف .
٣ - الكمبيوتر .
٤ - الساعة .
٥ - التفاهم .
٦ - الكتابة .
٧ - التنظيم .
٨ - التخطيط .
٩ - الاقتصاد .
١٠ - التفويض .

ومقياس تثمين الوقت واستثماره ، القيام بواجب الوقت ، واقتناص الفرص فيه دون تأجيل ولا تسويف ، على قاعدة وصية أبي بكر الصديق ﷺ لعمر بن الخطاب ﷺ حين رشحه للخلافة بعده بقوله : « إن لله عملًا بالليل لا يقبله بالنهار ، وإن لله عملًا بالنهار لا يقبله بالليل » .

* * *



كَيْفَ تُغَيِّرُ نَفْسَكَ بنجاح ؟

الفَصِلُ الرَّابِعُ

خطوات التغيير الفعال

أولًا : تحديد المتغيرات .

ثانيًا : تحديد دوافع التغيير .

ثالثًا : تحويل الأهداف إلى مشاريع .

رابعًا : برمجة التغيير .

النجاح الحقيقي : أن نكون في وضعية ذهنية ووجدانية مواتية

م . ن . ك





الفَصْلُ الرَّابِعُ

خطوات التغيير الفعال

الناس والبيئة والعالم يتغير ولا بد ، ويحكمه سنن ربانية وطبيعية في تغيره الدائم ، إلا أن هذا التغير قد يجري بشكل غير مقصود بالنسبة للإنسان العادي ، فلا يصب في تحقيق مصالحه وسعادته ، مما يجعله تغيرًا غير فعَّال ؛ ولهذا نتحدث في هذا الفصل عن الخطوات التي تجعل التغيير فعَّالًا من خلال ما يأتي :

أولًا : تحديد المتغيرات :

التردد غير الفعَّال أحد أكبر معوقات التغيير نحو الأفضل ، وهو بلاء كثير من الناس في بيئتنا العربية ؛ ولهذا نؤكد على أهمية تحديد التغييرات المطلوبة لنجاحنا وأمان مستقبلنا فيما يلي :

١ - **التغيير المادي** : (الصحي) قد لا نستطيع تغيير العالم المادي من حولنا ، لكننا نستطيع تغيير طريقة تعاملنا معه ، من خلال الاهتمام بصحتنا الغالية ، وهي وقود طاقتنا إلى النجاح والحياة السعيدة ، ومجال التغيير المادي في صحتنا متعدد الجوانب ؛ منها العناية والاهتمام بطعامنا وشرابنا ونومنا ، وحتى طريقة تنفسنا ، ولكل مرحلة عمرية مأكولاتها ، فطعام الشباب غير طعام الكهول ، وغير طعام

الشيخوخة ، وللفواكه والخضروات دور كبير في صحتنا البدنية ؛ ولهذا كانت مفاتيح صحتنا وتوازننا الجسدي : التغذية الجيدة ، والرياضة المناسبة ، والنوم الهنيء ، والوزن المعتدل ، والتفكير السليم .

وللرياضة دور مهم في صحتنا عمومًا ، ولا نعني رياضة تخفيف الأوزان الثقيلة بسبب السمنة ، وإنما الرياضة من أجل صحتنا وحيويتنا وسعادتنا ، وهذا لا يتوقف على سبب غير التعود على النشاط والرياضة تحت شعار « شباب على الدوام » وكذا نوع لباسنا ، حسب المناسبات العملية لحياتنا ونشاطنا ، وهذا التغيير الصحي مجال حيوي كبير للقضاء على الأمراض والملل والكسل والاكتئاب ، ويساعد على ذلك الفحص الدوري السريري والتحليلي ، بالإضافة إلى الامتناع عن كل ما يضر بصحتنا ، وكذا التحكم في انفعالاتنا ، والمثل المشهور يؤكد ذلك بالقول : « العقل السليم في الجسم السليم » .

والفوائد المرجوة من هذا التغيير وهذا النظام ، التخلص والوقاية من الأمراض التالية : الضغط ، والسكر ، والقرحة ، والقولون ، والجلطة ، والصداع ، بالإضافة إلى الشعور بالحيوية والسعادة والنشاط ، والوقاية من الاضطرابات النفسية والقلق والاكتئاب ؛ لأن وضعية الجسد تقود عواطفنا ، كما أن صورة الواقع ترسمه نقطة تركيزنا على ما نريده منه .

٢ - التغيير الفكري : كثير من أفكارنا نتاج بيئة وثقافة معينة ، لا فكاك لنا منها ؛ لأنها تتضمن حقائق وعلوم وأصول ثابتة لا يعتريها التغيير ولا البطلان ، إلا أن هناك نوع من المعارف والأفكار والعلم ليس كذلك ، بسبب كونها نتاج بيئة وثقافة تجاوزها الزمن ؛ لأنها يعتريها التغير والبطلان شأنها شأن العصر الذي مضى وانتهى ، بسبب اكتشافات جديدة ومعارف حديثة ألغت ما سواها من الأفكار السابقة ، وهذه المعارف المتغيرة هي قوالب للفكر ووسائل للعرض والتواصل ، وليست الفكر نفسه ، ولهذا نحتاج إلى فهم جديد لأفكارنا الثابتة ، وتمحيص دقيق لسلوكياتنا ومبرراتها الفكرية ، وهذا هو مجال التغيير الفكري .

ويؤكد هذا التغيير الفكري ؛ القاعدة الأصولية الذهبية لعلمائنا الأجلاء : « لا يُستَنكر تغير الأحكام بتغير الأزمان » ؛ لأن علل الأحكام مرتبطة بظروف الزمان والمكان والأشخاص ، ويقصد بها الأحكام الفقهية الشرعية الفرعية الاجتهادية ، وليس الأصول الثابتة القطعية ، التي لا تتغير بتغير الزمان .

ولقد طبقها تمامًا وبشجاعة وجرأة عجيبة ؛ الفقيه الأصولي الإمام محمد بن إدريس الشافعي ، صاحب المذهب المسمى باسمه ، حينما انتقل من العراق إلى مصر ، فغير كثيرًا من أحكام فتاويه الفقهية فيها ، عمَّا كانت عليه في العراق

والحجاز ، وعرف عنه ذلك فيما يعرف بمذهبه الجديد ، وهو كان لا زال على قيد الحياة .

جمود عقولنا باسم الأعراف والتقاليد ، وإقفال باب الاجتهاد عن النظر والتفكر ، واكتفاؤنا بما قام به السلف من علم وفن وحضارة ، جعلنا عالة مستهلكين متواكلين على جهود من مضى من الناس والأجداد ، وفي هذا أكبر تعطيل لعقولنا عن التفكير المتجدد المبدع ، الذي يرى بأم عينه وعين علماء عصره ، بدل أن يرى الأمور مغلوطة بعيون من غادروا الحياة منذ زمن بعيد ، والمثل الدارج يقول : « لكل زمان دولة ورجال » .

ومن الأفكار المغلوطة ثقافة العيب ، التي حرمتنا تعليم أبنائنا كثيرًا من المهن ، وحرمتنا التطبب السليم وإهمال صحتنا ؛ باسم القدر المكتوب الذي لا مهرب منه ؛ وذلك فهم مغلوط للإيمان بالقدر ، حرم بناتنا من التعلم بأوسع أبوابه؛ باسم الحفاظ على المرأة ، وحرمهن تعلم مهنة التمريض ، فمرَّضنا من لا خلاق له ولا دين ، من الأجنبيات اللواتي حقنَّ أطفالنا بالإيدز ، في قصة الممرضات البلغاريات في ليبيا الشقيقة ، فهل نبقي على هذه الأفكار ، التي تحرمنا العلم الصحيح ، والسلوك الصحيح ، والمتعة الحلال ، والفهم السليم لديننا الحنيف ؟ إلى متى نبقى لقمة سائغة لأعدائنا ؟ وأمة هينة على الجهل والتخلف ؟

وتعتبر القراءة والمطالعة والتعلم بكافة أشكاله ، وحضور دورات التنمية البشرية للتعلم غير النظامي ، بالإضافة إلى الحصول على معلومات عن طريق الإنترنت ، والأشرطة والأقراص المدمَّجة ، وسؤال أهل المعرفة والذكر ، طرق متعددة لتغيير أفكارنا نحو الأفضل لقوله تعالى : ﴿ فَسْـَٔلُوٓاْ أَهْلَ ٱلذِّكْرِ إِن كُنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾ [النحل: ٤٣] .

٣ - التغيير الوجداني : غنى الحياة الإنسانية وتميزها عن حياة باقي الكائنات ، سببه إلى جانب ملكة العقل وجود المشاعر ، هذه المشاعر التي تشكل الحياة الوجدانية ، بما فيها من حب وكراهية ، وشعور بالعزة والمذلة ، والفرح والحزن ، والشجاعة والجبن ، والأمن والخوف ، والرضا والنقمة ، والحلم والغضب ، والحسد والغبطة ، والود والحقد ، ومشاعر كثيرة واضحة ومختلطة ، إذا تضافرت المشاعر الإيجابية في صدر وقلب وكيان إنسان ، أوصلته إلى البطولة أو حافتها ، وبالعكس إذا تضافرت المشاعر السلبية في قلب وصدر إنسان ، أوصلته إلى الجنون أو حافته .

وترجع كثير من المشاكل الحياتية والاجتماعية والأخلاقية ، إلى اختلاط وغموض وتضارب مشاعرنا ، وأخصُّ بالذكر في هذا المجال التفكك الأسري ، والاختلاف الاجتماعي ، اللذين يسببهما سوء فهم مشاعر الآخرين ، وعدم قدرتنا على التعبير عن مشاعرنا تجاههم ، ولهذا يكثر الكذب

والنفاق الاجتماعي والغيبة والنميمة والحسد في مجتمعاتنا ، والشعور السيئ صرخة لتغيير ما نفعله في أنفسنا .

والتغيير الوجداني المطلوب الذي يمنحنا قوة في مشاعرنا ، يمنحنا في ذات الوقت السيطرة على عواطفنا ، من خلال تبديل شارات الفعل ، المؤدي بعد ذلك إلى النجاح في حياتنا العملية والاجتماعية ، من خلال التحكم في الحب ودفء العلاقات الإنسانية ، التي تمنحنا التقدير والامتنان المطلوب .

ويعتبرُ د . يحيى عبد الحميد إبراهيم أن **المهارات الوجدانية** من (إستراتيجيات) النجاح وأسرار التميز البشري ، ويتم ذلك من خلال :

أ - معرفة المشاعر الذاتية وحسن إدارتها .

ب - الإحساس بمشاعر الآخرين .

ج - جودة التفاعل العاطفي .

ويُعتبر من مهارات **الذكاء العاطفي** عند وفاء محمد مصطفى ، بالإضافة إلى ما ذُكِر :

د - البحث في مسببات هذه المشاعر .

هـ - معرفة التأثير المحتمل لمشاعرنا وأفعالنا على مشاعر وسلوك الآخرين من حولنا .

و - الإبحار في عالم المشاعر وضبطها .

والعواطف السليمة الإيجابية تمنحنا التصميم والثقة

بالنفس ، والمرح والغبطة والحيوية والمرونة ، والتفوق العاطفي يحمينا من الانزعاج ، وكذلك من الخوف والغضب وخيبة الأمل والإحباط ، وهذا يحول حياتنا إلى دروس دائمة في الاستمتاع بالحياة على رغم صعوباتها .

والتغيير الوجداني يقتضي التخلص من المشاعر السلبية وعدم المغالاة فيها ، والتحلي بالمشاعر الإيجابية من خلال الفهم الصحيح للواقع ، وتخيلنا للحياة على أنها حديقة غنَّاء ، وأن لون الشمس الفضي ليس سوى ألوان قوس اللّه متعدد الألوان ، ومثل ذلك مشاعرنا ومشاعر الناس كذلك ، ويروى أن رجلًا شكا رسولَ اللّه ﷺ قسوةَ قلبه ، فأمره ﷺ « أن يمسح رأس يتيم » [1] ، وهذا الفعل يمنحنا دعم قوة الشعور وفائدة التغيير ومتعته .

٤ - **التغيير في العلاقات** : العلاقات هي الموصلات بين أطراف أي مؤسسة أو مدينة أو جماعة ، فإذا كانت هذه الموصلات سليمة وجيدة التوصيل ؛ حدث التأثير المرغوب ، وإلا لم تصل المشاعر الحقيقية والمعاني الصحيحة إلى الطرف الآخر من العلاقة ، وهنا يحدث الفهم المبتور والظن الآثم بين أطراف أي علاقة اجتماعية ، وهذا أحد أكبر مسببات المشكلات الإنسانية .

---

(١) رواه أحمد في مسنده والحاكم ، عن ابن عباس .

وكثير من العلاقات الأسرية والاجتماعية المغلوطة ، كانت أحد أكبر الأسباب المدمرة للتوازن النفسي والسلوكي في حياة الأبناء والمراهقين والزوجين ، بحيث أحالت حياتهم التي كان من المفترض أن تكون نعيمًا إلى جحيم .

ولا تقتصر العلاقات على وجود تعدد بين أطرافها ؛ لأن العلاقة الأحادية الجانب ، أحد أوجه المشكلات المعاصرة ؛ مثل : علاقة الإنسان مع نفسه ، ومع صحته ، ومع عقله وتفكيره ، ومع بيئته ، ومع ثقافته وتراثه الفكري ، كل ذلك يحتاج من الإنسان إعادة النظر في هذه الأمور ونظرته إليها ، لتحسين استثمارها الاستثمار الأمثل .

قد ينظر إنسان إلى نفسه في المرآة ثم يتفل فيها قائلًا : « قبحك اللَّه من وجه » ، وبغض النظر عن خطأ هذا الفعل ، فإنه يكشف عن سوء العلاقة بين هذا الإنسان ونفسه ، مما ينبغي تصحيحها إلى علاقة إيجابية فيها مقياس مرتفع من الاحترام والتقدير الذاتيين ، ويُقاس على ذلك تصويب سائر علاقات الإنسان مع الآخرين ، بما فيهم الطبيعة والبيئة والجمادات والحيوان والنبات ، وعلى رأس هذه العلاقات علاقة الإنسان بخالقه ﷻ ، ويمثله الجانب الروحي في الإنسان أصدق تمثيل .

وكثير من الناس كذلك يبتدعون سبلًا عديدة للإحساس بالتعاسة ، مع أن قواعدهم واحدة في الحياة ، إلا أن

تطبيقهم لها مختلف ، وهذا ما يدفعنا للتعرف إلى قواعد الآخرين ، وفهم مرجعياتهم وأنماطهم الشخصية ، وتحديد ما نريده منهم بدقة وصدق وحب ، لتحسين علاقتنا بأنفسنا وبالآخرين ؛ لأن نجاح الإنسان لا قيمة له دون الشعور بالانتماء ؛ لكونه كائن مدني اجتماعي بالطبع والفطرة .

ثانيا : تحديد دوافع التغيير :

- وتحديد دوافع التغيير هو الإجابة على سؤال لماذا التغيير ؟
- بالإضافة إلى بيان اتجاه التغيير نحو الإيجابية .
- وكذلك تحقيق حسن تواصل الإنسان مع نفسه والآخرين .
- والتغيير من أجل رسم خريطة ذهنية وبدنية ونفسية واجتماعية وروحية جديدة ملائمة .

فالإنسان ينغمس في الحياة منذ اللحظة الأولى للميلاد ، بل قبل ذلك بزمن ؛ أي منذ لحظة علوق علقته في جدار رحم الأم ، ويستقبل متغيراتها المتتابعة بعد ذلك بالرضا والاختيار ، أو بالإكراه والإجبار كما يستقبل نتائجها كذلك بحلوها ومرها ، إلا أن اختيارنا للتغيير المناسب للحصول على نتائج محددة ؛ لا يتم بشكله الصحيح إذا لم نحدد الدوافع العميقة السليمة له ، وهذا ما سنتناوله في العناوين التالية :

١ - **الهدف من التغيير** : التغيير ليس مقصودًا لذاته ؛ لأنه تحصيل حاصل بسنن كونية ، إلا أن المقصود من التغيير في بحثنا هو التغيير التكويني ، المتعلق بالكيان الإنساني الاختياري ، وذلك لمجاراة التغير الكوني في حال التقهقر عنه ، أو لتعديل هذا التغير في حال إساءتنا فيه ، وفي كلتا الحالتين التغيير ينصب على سلوكياتنا الإنسانية ، لتحقيق الأهداف المخطط لها بعناية .

إذا لم نحدد ما نريد بالضبط ، فأي نتيجة نحصل عليها تكون كافية ، ولهذا لا بد لمن لا يرضى عن نفسه وواقعه أن يحدد متطلباته وتوقعاته منها ومنه ؛ لأن هذا التحديد هو بداية الطريق إلى تحقيق الأهداف المبتغاة ، فإذا كان الهدف من التغيير صحتنا البدنية ، فلا بد من تحديد مواصفات هذه الصحة التي نريدها ، وزنًا بالكيلوغرام إذا كان هو المقصود بالفعل ، أو لياقة حركية في القدرة على المشي أو الجري ، بتحديد المسافة والزمن المطلوب ، أو النشاط والحيوية في العمل والاستيقاظ المبكر ، فيتم بتحديد ساعات النوم والاستيقاظ ، ونوع الطعام والشراب المساعد على صحة الجهاز الهضمي وأثره على حيوية البدن وأجهزته كافة ... إلخ .

ولا تتوقف أهداف التغيير على ما هو معروف من المطالب المادية ، أو التغييرات الاجتماعية أو الوجدانية ، أو التنمية العقلية والفكرية ، بل تشمل أمورًا خارجة عن المألوف ، مثل

جودة الاستثمار الأسري ، وتحقيق تفوق الأبناء دراسيًّا وعلميًّا ، والقدرة على الكتابة والتأليف والنشر .. إلخ .

والهدف من التغيير يمكن أن يكون إصلاح النفس (الذات) أو جانب من جوانبها ، كما يمكن أن يكون إصلاح القرارات التي نتخذها للتفاعل مع الحياة والأحياء ، كما يمكن أن يكون إصلاح الجسد والقدرات البدنية ، كما يمكن أن يكون في القيم والمبادئ ، أو تغيير في وظيفة وعمل ، أو في تخصص دراسي أو علمي ، أو تغيير في العلاقات ، أو تغيير في المسئوليات ، أو تغيير في الحب والولاء ، كما يمكن أن يكون التغيير للحصول على مهارات جديدة ، أو إصلاح مهارات قديمة ، وفي كل نوع من هذه الأهداف نحتاج إلى وسائل وأدوات مناسبة لها .

تغييرات روحية

تغيرات فكرية

الإنسان

تغيرات وجدانية

تغييرات جسدية

ومن الأهداف الإنسانية الجميلة الممتعة في التغيير ، العمل التطوعي للقضاء على الأمية أو الفقر أو المرض ، أو علاج المشكلات الأسرية والاجتماعية ، وكل ذلك وأمثاله يمكن تحديده بحي معين أو قرية ما أو بيئة محددة ، أو مقياس ما ، وهذا الأمر باب واسع من أبواب البرمجة والتخطيط .

٢ - كسر الحواجز : ما أسهل اللوم والشكوى على المتقاعسين والمحبطين ، ولو علم هؤلاء أن تجاوز هذه النقطة ، بأي فعل مجدي تغييري ؛ ينقلنا إلى محطة أخرى هي بداية طريق النجاح ، والمثل الصيني يقول : « لأن تشعل شمعة خير من أن تلعن الظلام » ، وهذه هي حقيقة كسر حواجز الجمود والفشل .

ومن اعتاد على الجلوس مفكرًا في أزمات اعترضت نجاحه وتقدمه ، بإمكانه كسر حاجز الهم والغم الذي يورثه هذا الجلوس والتفكير ، بأن يقوم من مقامه هذا إلى أي عمل آخر ، يمتص مشاعره السلبية التي تخيم عليه ؛ من خلال توليد وصناعة مشاعر أخرى ، ينتجها التغيير في الموقف والسلوك الجديد .

مدرب مشهور د . ذكر أنه تعرض لمصيبة كبيرة وهي وفاة ولده العزيز على نفسه ، بحادث سيارة مروع ، ولأنه عالم نفس ؛ قام برياضة الجري في نفس الليلة ؛ ليغير اتجاه مشاعره السلبية ، ويمنع أثرها المدمر على جسده وجهازه

العصبي ، فكان هذا نوع من كسر الحواجز في التغيير .

ولا ننسى وصية رسول اللّه ﷺ للغاضب قول أبي ذر ﷺ : إن رسول اللّه ﷺ قال لنا : « **إذا غضب أحدكم وهو قائمٌ فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع** »[1] ، وفي رواية أخرى : « فليغتسل » ، وفي غيرها : « فليتوضأ » ، وهذه كلها كسر لحاجز الغضب وطاقة الانفجار ، من أجل تحويل الحالة السلبية إلى أخرى أقل ضررًا وأكبر أثرًا في الإيجابية .

ولا يقتصر كسر الحواجز على التغيير الإيجابي فحسب ، بل يشمل التغيير السلبي الذي يقصد به الكف عن الاستسلام للرغبة في الكلام ، أو ردات الفعل الغاضبة ، أو الانفعال بالأحداث بشكل مغالى فيه ، أو الاستجابة لأوامر الآخرين ورغباتهم ، وهذا ما نسميه التدرب على قول كلمة : لا ، وهذا ما نجده في كتب كثيرة عنوانها : كيف تقولها ، أو كيف تقول كلمة لا .

ولهذا كان عمر بن الخطاب ﷺ يدعو ويقول : « اللّهم إني أعوذ بك من جَلَدِ الفاجر وعجز التقي » ، ولهذا كتبت كتابي هذا عله ينفع الواثقين والصالحين .

ولا يحتاج كسر الحواجز إلى أكثر من قوة القول : أنا

---

(١) رواه الإمام أحمد في مسنده .

أقدر أنا أستطيع ، مع الثقة بالنفس أنك كذلك ، والنظر إلى ما حبانا اللَّه تعالى به من قدرات وإمكانات ، لتحويل هذا القول إلى فعل وواقع ، بعد أن نخطو الخطوات اللازمة لتحقيق هذا الإنجاز أو ذاك .

٣ - **تحقيق السعادة** : صحيح أن السعادة أمر نسبي ومختلف فيه بين الساعين لها ، وهي مطلب عام بين الناس جميعًا ، إلا أن ما يرى فيه أحدنا السعادة ، يرى فيه آخر قمة التعاسة والضيق ، وذلك لاختلاف القيم والأغراض من ورائها ، ولهذا يمكننا أن نرى في التغيير تحقيقًا للانسجام بين الأهداف والأغراض المبتغاة من ورائها ، وهذا ما يحقق السعادة للفرد في حياته ، بغض النظر عن كون هذه السعادة حقيقية أو زائفة ؛ لأن الماديين يرون السعادة في الماديات ولو كان ذلك على حساب أخلاقهم وأرواحهم وآخرتهم ، وحتى أسرهم ومجتمعهم .

بينما الآخرون ومنهم المسلمون يرونها في إطار ضوابط الحياة الإنسانية الرشيدة ، والتي تتفق مع الرسالات السماوية والأخلاق ، وهنا تكون السعادة من وراء التغيير أبدية خالدة شاملة إنسانية ، بينما نجد غيرهم يخلط بين مفهوم اللذة والمتعة والمنفعة ، والسرور الآني المحدود بها ، وبين مفهوم السعادة النفسية الروحية والرضا الأبدي الخالد الخالص .

وهذا الأخير مرتبط بالقيم الأخلاقية والروحية والإنسانية ،

دون أن يُحرم الإنسان لذات الدنيا ومتعها في إطار المباح والحلال ، بضوابط الشريعة السمحة ، التي أباحت الاستمتاع بطيبات الدنيا قاطبة ما اجتنبنا المحرمات ، ولا يُقَدِّم هذه القيم بشكلها النقي الخالص سوى الدين الحق .

وبغض النظر عمَّا يحققه التغيير في حياتنا ، فإن أسمى نتائجه تحقيق السعادة ، وهي مطلب إنساني نبيل يهون في سبيله كثير من التضحيات ، بل إن السعادة الحقيقية هي أحد أهم أغراض التغيير والتجديد في حياة الناس .

٤ - **الطموح والتفوق** : إذا كان الإنسان قد خُلِق في أحسن تقويم ؛ فإن عوامل متعددة تصرفه عن السلوك القويم الذي يقتضيه هذا الخلق الحسن ، مما يحجب طموحه للتفوق بما وهبه اللَّه تعالى من النعم والقدرات ، ومهما غرَّب أو شرَّق أحدنا ، يبقى في أعماقه طموح لإظهار وإبراز البصمة الربانية التي حُبِست بين مجموع ملكات وقدرات الإنسان .

ولهذا كان التغيير وسيلة لتحرير نجاحنا ، من العوائق والحواجز التي حالت دون بروزه إلى حيز الوجود ، فيكون التغيير نوع من كسر الأقفال وتغيير التقاعس بالثقة ، وتحديد الهوية الطامحة إلى تحقيق أقصى الوسع والطاقة ؛ في تفجير القدرات الكامنة في أعماق مواهبنا الخلاقة .

ونتيجة طبيعية للتقاعس والخذلان ، أن ننظر إلى قدراتنا بتواضع ودونية ، لكن التغيير يكشف لنا عن كنوز أنفسنا ،

التي تحتاج منا إلى رفع مقاييسنا تجاه تفعيلها وتنميتها ، لتحقيق الإنتاج الإبداعي من خلالها ، وصولًا إلى ما نطمح إليه من تفوق ونجاح .

والطموح يعني استثمار الذات في التغيير المناسب ، لتحقيق الوعي السليم ، والمعرفة الصحيحة ، والتنمية المناسبة ، والتمتع الحلال ، والتحرر من القيود ، وصيانة النفس والشخصية من الآفات ، وتجديد حياتنا لتتصف بالمعاصرة ، والحب المشبع بالصفاء والإخلاص .

والتفوق لا يعني تقليد الآخرين فحسب ، بل مما يعنيه كذلك الزيادة على ما وصلوا إليه والريادة ، ولا يقصد بالزيادة الناحية الكمية فحسب ، بل يشمل التغيير الإبداعي الناحية النوعية كذلك ، وإبداع صور وأشكال سلوكية جديدة مناسبة لعصرنا ، بحيث يكون نجاحًا يصب في ناحية من نواحي الحياة الإنسانية ، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي .

ثالثًا : تحويل الأهداف إلى مشاريع :

الهدف يبقى أمنية وأحلام يقظة ما لم يكتب ويدوّن ، فإذا دوّن على الورق وقِيس بمقاييس الهدف الناجح سمي هدفًا ، وهي أن يتوفر فيه ما يلي :

١ - الشرعية (حلال) .   ٢ - محدد وواضح .

٣ - قابل للقياس . ٤ - ممكن وواقعي .
٥ - ملائم لحياتك . ٦ - يستحق المعاناة .
٧ - له زمن محدد . ٨ - قابل للتجزيء .
٩ - نعيشه بأحاسيسنا .

ويتحدد الهدف من خلال الأسئلة التالية :

ماذا أريد ؟ - لماذا أريد ؟ - متى يتحقق ؟ - كيف يتحقق ؟ - وأين أحققه ؟ - ومن يعينني عليه ؟ - ما مدى فائدته ؟ [1] .

وعندها نكون قد دخلنا في بوابة مراحل النجاح ، التي تعني تحويل الأهداف إلى مشاريع ، وهذا ما نقصده في هذا العنوان ، ويتم ذلك بما يلي :

١ - **تجزيء التغيير** : بعد تحديد الهدف المراد تغييره برمته ، وتصور النتائج الكاملة من تحقيقه ، لا بد من تجزيء مراحل تنفيذه إلى أجزاء مؤقتة بزمان ومكان ووسائل محددة ، يتم تنفيذها بالتتابع ، مع معرفة وتحديد نقطة البداية ، ولا بد في هذه المراحل من ذكر المشاعر المطلوبة ، والأوضاع الجسدية المحددة ، والأفكار الإيجابية المصاحبة ، والاستعانة بالخيال والتخيل لتحقيق ذلك .

ومن تجزيء التغيير تحديد السلوكيات الجديدة المطلوبة ،

---

(١) من كتابي « كيف تحدد أهدافك على طريق نجاحك » (ص ٤٥) .

مقابل ما يماثلها من السلوكيات القديمة المعوقة للتقدم والانسجام ؛ التي ينبغي أن تحل محلها ، وينبغي في هذا التحديد اختيار الترتيب المناسب لها ، فتغيير عدم الثقة بالنفس بالثقة بها مثلًا ، ينبغي أن نبدأ بالتصور الصحيح لشخصيتنا المطلوبة ، من خلال رسم صورة مشرقة لها ، تتضمن الغوص في القدرات الكامنة التي حبانا اللّٰه تعالى بها ، وتعداد وذكر الصفات الإيجابية التي نتحلى بها ، بالإضافة إلى تخيل ما يمكننا القيام به من إنجازات وأعمال عظيمة .

وهذا الصنيع يضطرنا إلى أن نبدأ بتغيير أفكارنا عن أنفسنا ، ثم تغيير مشاعرنا السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية مصحوبة بالفرح والمتعة والسرور ، والانطلاق معها وبعدها إلى تغيير السلوك السلبي بآخر إيجابي ، يصنع لنا الصورة الجديدة المتخيلة ، بالشكل الذي رسمناه في مخططات التغيير ومشروعاته الناجحة .

وكلما نجحنا في القيام بسلوك إيجابي جديد ، ينبغي أن نضمخه بلون ورائحة وطعم وإحساس جميل ، يتلاءم مع محبوبات حواسنا منها ، وعمل رابط عصبي بينها وبينه ؛ ليسهل استدعاؤه وتكراره مع متعة وعذوبة هذا الاستدعاء والتكرار بعد ذلك ؛ ليصبح سجية وعادة .

٢ – وضع مناهج للتغيير : الجسم والعقل منظومة واحدة ،

فإذا أردنا أن نغير أحدهما فعلينا تغيير الآخر ، وحياتنا مدخلات ومخرجات ، تدفع إليها معلومات تشكل القرارات ، وإحساسات تكونها مشاعر ووضعيات جسدية وذهنية ، والتغيير في أحد هذه المعطيات يؤثر بلا شك في المعطيات الأخرى ، وهذا ما ييسر علينا أمر التغيير ومتطلباته .

وكثيرًا ما تكون أداة التغيير وهي النفس البشرية أولى بالتغيير ، من خلال وضعها تحت مجهر الوعي والتبصر والمراقبة التأملية ، وقد ذكر لنا القرآن الكريم من أنواعها :

أ - النفس الأمارة : قال تعالى : ﴿ وَمَآ أُبَرِّئُ نَفْسِيٓۚ إِنَّ ٱلنَّفْسَ لَأَمَّارَةُۢ بِٱلسُّوٓءِ ﴾ [يوسف : ٥٣] .

ب - النفس اللوامة : قال تعالى : ﴿ وَلَآ أُقْسِمُ بِٱلنَّفْسِ ٱللَّوَّامَةِ ﴾ [القيامة : ٢] .

ج - النفس المطمئنة : قال تعالى : ﴿ يَـٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ ۝ ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴾ [الفجر : ٢٧ ، ٢٨] .

فهذه ثلاث أدوات في التغيير ، كلٌّ منها لها المنهاج المناسب ، والمعرفة الخاصة بها ، فمن أغرق في البعد عن الاستقامة ، احتاج إلى النظر في العواقب ، والتبصر في المصير ، وتخيل هول الموقف بين يدي الحق ، حينما يطالب أصحاب الحقوق بحقوقهم ، ومن هؤلاء سمعه الذي يسمع به ، وبصره الذي يبصر به ، ويده التي يبطش بها ، ورجله

التي يمشي بها ، ومِن هؤلاء مَن هو قدوة لهم ، من ولده وزوجه وأهله وخدمه ورعيته ، ثم يلي هؤلاء أو يسبقونهم أصحاب المظالم والحقوق .

وبالنسبة للنفس اللوامة ، لا بد من تشجيع صاحبها على النقد الذاتي الذي يبصِّره بعيوبه ، ويبين الأثر الذي يناله من التغيير نحو الأفضل والأحسن والأجمل في الحياتين ، وأن ينَصِّب من نفسه نفسًا أخرى صالحة تخاطب فيه النفس الأمارة ؛ لتردها عن غيها ، وتغير بها طباعها ، إلى ما يرضي ربها ويجمِّل حالها ، ويؤمن حاضرها ومستقبلها ، وازدهارها الاجتماعي ؛ لتكون في طمأنينة وسلام .

وبالنسبة للنفس المطمئنة ، لا بد لها من مكافأة على صلاحها ؛ لتستمتع بنجاحها وفلاحها ، فإن كثيرًا من الناس ارتدوا عن استقامتهم ، وتخلوا عن نجاحاتهم ؛ حينما لم يجدوا من يكافئهم عليها ، ولو بمجرد كلمة طيبة أو نظرة تشجيع ، ولذا يحتاج الناجح الصالح أن يقول لنفسه أحسنت أحسنت ، ويكافئ نفسه بالاستمتاع بطاعته ، والاستجمام لجهده وجهاده باسترخاء في إجازة مع أحبائه .

هذه أمثلة يسيرة عن مناهج التغيير المطلوبة للناجحين ، من أجل أن يناسب كل نوع من أنواع التغيير وسيلة ومعرفة وخطة ما تصلح له ، فالإنسان الذي نمطه ابتعادي ، تناسبه خطط تحذيرية تبين له مخاطر ما هو فيه ، والإنسان الذي

نمطه اقترابي ، تناسبه خطط ترغيبية تبين له فوائد وعوائد ما يحصل عليه بالتغيير ، والنمط العملي تُبرز له النتائج الملموسة ، والنمط المشاعري تذكر له العواطف المحسوسة ، والنمط الودي تُصور له العلاقات المحمودة ، التي تحقق له التواصل مع الآخرين .

وكذا الإنسان المنطقي ينفع معه التفكير العقلي المنطقي ، وآخر إبداعي تنفع معه الفنون والجماليات ، والمحب للرياضة البدنية يُتحدث معه بمنطقها وفنونها ، والمحب للأدب والأخلاق والقيم يُتحدث معه بمنطق الأخلاق والقيم ، ... إلخ ، ولهذا نجد في قول اللَّه تعالى : ﴿ وَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ أَبْوَابِهَا ﴾ [البقرة : ١٨٩] إشارة واضحة إلى هذه المعاني ؛ لأن لكل إنسان مفتاح يلج الداخل به إلى قلبه أو عقله .

ومن قواعد منهج التغيير :

أ - أن يكون في العمق قبل السطح .

ب - وأن التغيير المادي أسهل من التغيير الفكري .

ج - وأن تغير المثقف أيسر من تغير الجاهل .

د - التغيير له ثمن يحتاج من يدفعه ويفي به .

هـ - عون التغيير الصبر والإصرار .

وهذا غيض من فيض المناهج التي يمكننا استخدامها في التغيير والنجاح الفعَّال .

٣ – مقاومة مقاومة التغيير : من السهل على أحدنا أن يتعامل مع عادة ما ؛ لأنها أصبحت عملًا روتينيًا لا شعوريًا ، من اكتساب فعل جديد يحتاج إلى جهد أكبر في إتقانه ليصبح عادة جديدة ، وهذا ما يفسر لنا نفرة الناس من التغيير ، ولهذا نجد أن للتغيير مقاومة نفسية وحركية وفكرية ، وحتى مقاومة اجتماعية ، وهذا يجعلنا بحاجة إلى مقاومة المقاومة ودفع الدفع ، ويتم ذلك من خلال الحزم والإصرار على التغيير وتحقيق الأهداف المرجوة ، بزيادة الجهد المقاوم للمقاومة ، والتمسك بالفكرة الجديدة التي تفرض سلوكًا جديدًا في التغيير .

ومن الوسائل التي تعيننا على مقاومة المقاومة ، الاستعانة بالمؤيدين والأنصار في محيط البيئة والأسرة والعمل ، وتعتبر الجداول التنظيمية للسلوكيات اليومية نوعًا من الالتزام وقوة المقاومة ، بالإضافة إلى كتابة العهد وميثاق الشرف على إنجاز التحدي المطلوب ، لتحقيق الهدف المرغوب ، والخطط المحكمة تزيد من قوة مقاومة المقاومة ، في عدم التراجع عن النجاح والانتصار .

وتكرار المحاولات مع تعلم فن حل المشكلات ، وعرض الأمر على المختصين والمدربين ، يساعدنا في مقاومة مقاومة التغيير ، والوصول إلى حلول مناسبة لها ، فيتحول الفشل إلى نجاح ، والصعوبة إلى متعة ، واليأس إلى أمل ، وكل ذلك بعضًا

من وسائل مقاومة العقبات ، وتحويلها إلى فوز ونجاحات .

٤ - **المرونة والتغيير** : مرونة التفكير تؤدي إلى مرونة في التغيير ؛ لأن صاحب الفكر المرن يستخدم فصي دماغه ، فيستفيد من التفكير المنطقي الرياضي ، المطعَّم بالتفكير الإبداعي الخلاَّق ، وهذا يكسبه مرونة في السلوك وجمال في الأسلوب ، فيفتح أمامه أبواب النجاح على مصاريعها ، وتقل المشكلات والعقبات والاعتراضات على تغييره وتغيره .

المرونة من أكبر عوامل النجاح ، وافتقادها في غالب الأحيان السبب الرئيس للفشل والجمود والتخلف ، وتفويت فرص النجاح ، ولهذا نجد العناد وهو ضد المرونة ، من أكبر مسببات المشكلات الأسرية والاجتماعية والحضارية ، ولهذا كان التدرب على المرونة واحترام الرأي الآخر والأفكار الجديدة ؛ سببًا لنجاح المؤسسات والشركات والمجتمعات التي تتخذها شعارًا لها .

خيارات التغيير هي خيارات في النجاح والفشل ، والفشل ليس إلا صورة من صور التغيير ، تقرب صاحبها خطوة من النجاح ؛ لأنه لا نجاح حقيقي بدون أن يمر في الفشل ، وإلا كان الأمر يتعلق بمعجزات ، وليس بتجارب وخبرات وخيارات واختبارات ، وهذا ما يميز طريق النجاح عن غيره من الطرق التي لا خيار فيها ولا حرية ، والتي تسيَّر بالقهر والاستبداد .

ولهذا كانت المرونة والحرية توأمان ، كما أن القسوة والاستبداد صاحبان ؛ ففي الأولى يبدع المبدعون ، ويبرز أعلام الفنانين ، بينما في الثانية تموت المواهب ، وتندثر الطاقات وتتشتت وتضمحل ، أو تهاجر إلى بلاد بعيدة ، حيث تلقى التقدير والاحترام ، وعند القوم تبرز خامات أبنائنا والمقام ، وعندهم يسيل زيت أوطاننا وعصارة عقول أبنائنا النجباء ، في آنية الغرباء وساحة الأعداء .

رابعًا : برمجة التغيير :

كما أن التغيير مستوى عالٍ من التفكير والإنجاز ، هو مستوى عالٍ من البرمجة والتقانة ، ولهذا لا بد من البحث عن برامج عالية ؛ لتحقيق هذا التغيير وأهدافه المحددة ، وصولًا إلى الإنجازات المطلوبة ، وتحقيقًا للأهداف المرغوبة ، ويتم ذلك من خلال ما يلي :

١ - **التغيير بالبرمجة اللغوية (القناعة)** : إذا كان لأحدنا مشكلة مع التغيير فليبحث عن لغة والديه وبيئته ومدرِّسيه ، فإذا كانت مفرداتهم اللغوية معه من نوع لا تستطيع ولا تقدر ، وأن ذلك الأمر مستحيل وصعب ، فإن من السهولة بمكان أن نستبدل هذه المفردات بأضدادها ، ونجعلها في قاموسنا اللغوي من جديد ، بل ونتحدث بمترادفاتها مع أنفسنا والآخرين ، مثل أستطيع ، وأقدر ، ويعتبر هذا أساس

تغيير اعتقاداتنا [1] العائقة في العجز والتقاعس .

وكذلك إعادة برمجة صورتنا الذهنية عن أنفسنا ، بإعادة رسمها من جديد ، بكامل ما وهبنا اللّٰه تعالى إياه من قدرات معجزة على التغير والتغيير ، وقد وضع لنا سبحانه حدودًا واسعة في الاستطاعة ، تصل إلى النفاذ من أقطار السماوات والأرض ، محاولين ذلك بسلطان العلم والإيمان واليقين ، قال تعالى : ﴿ يَٰمَعْشَرَ ٱلْجِنِّ وَٱلْإِنسِ إِنِ ٱسْتَطَعْتُمْ أَن تَنفُذُوا۟ مِنْ أَقْطَارِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ فَٱنفُذُوا۟ ۚ لَا تَنفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَٰنٍ ﴾ [الرحمن : ٣٣] ، ويؤكد ذلك أيضًا آية التسخير قال تعالى : ﴿ وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَا فِى ٱلْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ ۚ ﴾ [الجاثية : ١٣] ، أيُقال بعد ذلك أن الإنسان مخلوق هين ضعيف فقير ذات اليد ؟!

وإذا كنت في نفرة من التغيير والتجديد والإبداع والنجاح في أمر من الأمور ، فما عليك سوى إحداث ألفة بينك وبين ذلك من خلال البرمجة اللغوية العصبية ، وذلك بربط الأمر بالمشوقات والمحبوبات والمجانسة ، والتعرف على رموز من نجح بهذا الأمر فتقتدي به وتتشبه ، فإن التشبه بالكرام فلاح ، حتى تحدث لك الألفة التي تدفعك للعمل والإنجاز ، ومن ذلك التعرف على ما تجنيه من فوائد هذا التغيير ، وما تحققه من مكاسب مادية ومعنوية .

(١) المقصود بالاعتقاد هنا : المسلمات الفكرية - وليس المعتقد الديني المبرهن على صحته بالدليل القطعي .

وكثير من معوقات التغيير اعتقادات باطلة ، فإذا وضعناها على محك التمحيص والنقد البنَّاء ؛ سنجد من السهولة بمكان إثبات زيفها ، والقدرة على تغييرها بأفكار بنَّاءة حكيمة ، مناسبة لرغبتنا في الإصلاح والتطوير والنهوض من كبواتنا القاتلة ؛ التي كانت سببًا في تخلف الأمة على المستوى الفردي والجماعي .

٢ - توظيف العقل الباطن : (المعرفة) : لا غرابة أن نسمي عصرنا اليوم عصر المعلومات ، خاصة بعد أن نجح الإنسان في صنع واستخدام الحاسوب الجبار ، لكن نسينا في زحمة صناعة التقنية الحديثة ؛ أن اللَّه تعالى وهب كلًّا منا حاسوبًا عظيمًا ، لا يساوي ما صنعنا من حواسيب ؛ خلية واحدة من عقلنا الذي وهبنا اللَّه وأكرمنا به ، والدليل ما يقوله علماء الأحياء والكيمياء وغيرهم : من أن ما نوظفه من عقولنا لا يجاوز ١٪ - ٧ ، ٢٪ من قدراته .

وكذلك بالنسبة للعقل الظاهر الواعي الذي يسمح لنا بالتعامل مع ٧ + - ٢ معلومة في ذات اللحظة ، وذلك ليتسنى لنا التدخل في ترتيبها وتمحيصها وقبولها ، بينما العقل الباطن اللاواعي يمكنه أن يتعامل مع أكثر من مليار معلومة في الثانية الواحدة ، تتعلق بأجهزة أجسامنا والمحيط الذي تعمل فيه .

والعقل الباطن يعمل بشكل متواصل ليل نهار ، وحتى في أوقات الغيبوبة فإنه لا يغيب عن تنظيم عمل أجهزة الجسم والدماغ ، وهو بالإضافة إلى ذلك كالعبد المأمور ، لا يعصي لصاحبه أمرًا ولا يتدخل فيما لا يعنيه ، إلا بأمر العقل الواعي الذي يعدل فيه بالحق أو بالباطل في حال يقظته .

ولهذا يمكننا الاستفادة من هذه الإمكانيات والطاقات غير المحدودة ، في إعادة ترتيب أمورنا وتغيير عاداتنا وتشكيل ذهنيتنا وشخصيتنا ؛ لتحقيق ما نريد من تغير وتغيير ، فما نقوله لعقلنا الباطن يستقبله كما هو ويخزنه بتسليم مطلق دون اعتراض ، وأفضل وقت نأمره به قبيل النوم ، أو في بدايته لمن يربي أولادًا يخاطبهم فيها بهمس ؛ ليوجه أجهزتنا الداخلية وأعصابنا والقلب والذاكرة ؛ لتكون استجابتها في الصباح مواتية ، وهذا ما أشار إليه رسول اللّه ﷺ في قضية أذكار اليوم والليلة وأدعية النوم ؛ كنوع من التطهير والتغذية لقلوبنا ونفوسنا ، لما نحب ويحب اللّه ورسوله لنا .

ودعاء الاستخارة نوع من التروي في برمجة الاختيار الصحيح ، مع الاستعانة باللّه تعالى في نجاحنا وما نختار من أعمالنا ، ويشكل التعلم والمعرفة والخبرات والاختيارات مصادر معرفية للعقل الباطن ، لهذا كانت القراءة والتعلم والتنمية المتواصلة أدوات لعقولنا ومدخلات ، من أجل تغذيتها بالمعلومات المناسبة ؛ لأنها تشكل لنا أعظم حواسيب يمكنها خدمتنا .

وإذا دخلها شيءٌ من الفيروسات الباطلة والضارة ، فيمكننا إعادة برمجتها من جديد ، دون الحاجة إلى الفك والتركيب واستبدال قطع منها وأجزاء ، وهذا من نعم اللَّه تعالى ، وإلا لفقدنا الحياة برمتها في لحظة غفلة .

٣ - التغيير بالمنعكس الشرطي : (الربط) : معرفتنا وخريطتنا الذهنية ليست هي الواقع تمامًا ، بل هي ما رسمناه عنه بخبراتنا وتجاربنا ، وكل جُزئية منها أرفقناها بلون وشكل وطعم وإحساس وشعور معين ، اخترناه بالتسليم به والقَبول عن طريق حواسنا ، من خلال ثقافة معينة وتنشئة خاصة ، ارتضيناها لأنفسنا عبر مراحل العمر والحياة .

فحبنا وكرهنا وشوقنا وحيادنا صنعناه بأنفسنا ، وشارك في صنعه أهلنا ومدرستنا ومجتمعنا ، فإذا أحببت شيئًا ؛ فلأنه ارتبط بالمسرات ، وإذا كرهت شيئًا ؛ فلأنه ارتبط بالحسَرات ، فالشعور بالمتعة والألم من أكبر روابط الفعل والكف ، ولهذا كان الموت والقتل مع كونه من أعظم الآلام ، مسرة من أعظم المسرات حينما رُبِط بثواب اللَّه ونعيم الجنة ، فقال من فاز به شهادةً : « فزتُ وربِ الكعبة » [1] ، وكما قال الكسيس كاريل : « قد يبتسم الإنسان للموت نفسه ، إذا

(١) قالها الصحابي : أبو ملحان الأنصاري يوم بئر معونة ، أخرجه ابن جرير عن أنس بن مالك ﷺ .

اقترن بجمال التضحية أو بتألق الروح »[1] .

ولهذا إذا رأينا من أنفسنا أشياء وتصرفاتٍ سلبية ؛ لا يرضى بها الناجحون والحكماء ، ولا نرضى نحن عنها في قرارة نفوسنا ، فلنفتش عن روابطها الإيجابية التي خالطتها ، فحازت لها القَبول في نفوسنا وعقولنا ، متناسين الآلام والخسائر البعيدة المدى التي تصيبنا بها بعد ذلك .

ولهذا يقول (أنتوني روبنز) : « ينبغي أن لا تغرينا المسرات الآنية التي تقودنا إلى آلام أكبر وأطول »[2] ، وهذا هو السبب الرئيس في تحريم الإسلام لكثير من المتع المحرمة ؛ لأنها تقود إلى أضرار وآلام قريبة وبعيدة المدى .

وهذه الفِقرة لها علاقة بنظرية « بافلوف » الروسي للتدريب والتعليم ، وفحواها ارتباط ما نفعله وما نتركه بالألم والمتعة ، وهو من أكبر دوافع السلوك والتصرف الإنساني ، ولهذا يمكننا الاستفادة من هذه النظرية ؛ من خلال ربط السلوك الإيجابي الذي نريد فعله ، بالمتعة والفائدة والعائد والمكانة الاجتماعية والأجر والثواب ، في مقابل ربط السلوك السلبي الذي نرغب في الكف عنه ، بالألم والخسارة والانحطاط والعقاب .

---

(١) في كتابه « الإنسان ذلك المجهول » (ص ٣٤٦) .

(٢) في كتابه (أيقظ قواك الخفية » .

وبتكرار الفعل مع القناعات الجديدة والمرغبات الحثيثة ، تحصل ألفة بيننا وبين الفعل الصالح ، مقابل نفرة بيننا وبين الفعل الطالح ، وهذا باب واسع من أبواب البرمجة بالمنعكس الشرطي ، عرفه شيخ الإسلام أبو حامد الغزالي ﷺ قديمًا .

٤ - رصد النتائج والمخرجات : (التقويم) : حينما نحقق هدفًا ما علينا أن نرصد نتائجه ونقيم مخرجاته ، لنتأكد من تحقيقنا له بمستوى مقبول أو ممتاز ؛ لأن الحصول على درجة متدنية في تحقيق هدف ما ، يسهل علينا التراجع عنه بسبب عدم الرضا ؛ ولهذا يفضل تحقيق الهدف بدرجة عالية ، أو تكرار الفعل للحصول على نتائج مؤكدة ؛ مثال ذلك :

تخفيف ساعات الجلوس في المقاهي أو أمام الرائي (التلفاز) .

وإذا تبين لنا خطأ الأسلوب الذي نسعى به إليه ، نعدِّل هذا الأسلوب بما يحقق النتائج المرجوة ، وندعم الفعل بطرق متعددة ، ونسوِّق النتائج الإيجابية في محيطنا الاجتماعي ، لنشعر بالمشاركة والانتصار ، ولا بأس بتحديد النتائج والمخرجات بشكل حسابي ، ومقارنتها بالدرجات التي خططنا لها في خطتنا مسبقًا ، ويمكننا رصد النتائج في سلوكيات الآخرين تجاه ما نقوم به ، من مثل بشاشتهم له ورضاهم عنه ، أو سؤالهم عن سبب سرورنا وبسطة وجوهنا ، أو سؤالنا لهم عن أفكارنا الجديدة وتغييراتنا التي نقوم بها ، وربما نعرض

عليهم مشاركتنا في التغيير لنرصد نتائج أفعالنا عن قرب ودون حواجز .

ولا ننسى أنه ليس مطلوبًا منا الكمال ، فإننا خلقنا للنجاح وليس للكمال ؛ ولهذا لا ينبغي رد أي إيجابية في أفعالنا ومشاعرنا ، بل نعزز ما نقوم به من تغيير مهما كان ضئيلًا ، على أن نزيد فيه ونصر على تحسينه حتى يصبح عادة لنا وخُلُق .

وحينما نقيّم سلوكنا الجديد ، ننظر أثره على الإنسان كله فينا ، فنلحظ أثره على حواسنا ؛ لأنها تمثل الجسد ، ونرصد أثره على أفكارنا ؛ لأنها تمثل العقل ، ونحس بمشاعرنا ؛ لأنها تمثل القلب والوجدان ، ويمكننا ملاحظة مستويات الألفة بيننا وبين الفعل والعمل الجديد ، من خلال مراقبة هذه المستويات في :

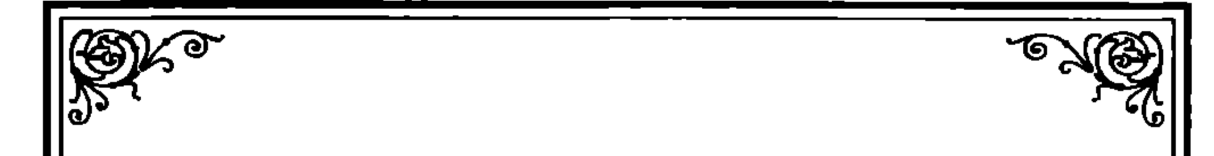
أ - لغة الجسد . ب - مستوى الصوت .

ج - مستوى اللغة . د - القيم والمعتقدات .

هـ - البرامج العالية في تفكيرنا .

وتشكل الاستبانات العلمية المدروسة ، أحد أشكال التقييم لأعمالنا وسلوكياتنا ، على أن نتقن عمل هذه الاستبانات ونوليها شيئًا من الجدية والاهتمام .

* * *



كَيْفَ تُغَيِّرُ نَفْسَك بنجاح ؟

الفَصْلُ الخَامِسُ

كافئ نفسك على التغيير

أولا : شحذ حب الذات .

ثانيا : الاستمتاع بالتغيير .

ثالثا : استراحة التغيير .

رابعا : الاستمرار بالتغيير .

قال تعالى : ﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ لَهُمْ جَنَّٰتُ ٱلنَّعِيمِ ﴾ [لقمان : ٨]





الفَصْلُ الخَامِسُ

كافئ نفسك على التغيير

أولًا : شحذ حب الذات :

الذات التي لا نقدِّرها ولا نحبها ولا ننميها ولا نصونها تنتكس وتتقهقر ، قال تعالى : ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۝ ثُمَّ رَدَدْنَـٰهُ أَسْفَلَ سَـٰفِلِينَ ۝ إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّـٰلِحَـٰتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴾ [التين : ٤ ، ٦] .

١ - **تحقيق الانسجام (الألفة)** : لا يزال أحدنا في صراع مع متغيرات الحياة ، بين مدٍّ وجزر ، منذ الطفولة إلى مرحلة الرشد فمرحلة الكهولة والشيخوخة ، حتى يطوي أحدنا أشرعته على شواطئ الأهداف التي يحققها أو يرضى عنها ، والتغيير ينبغي أن ينصب على الأمور التي نستطيعها ، وليس على الأمور التي لا نستطيع حيالها حولًا ولا قوة ، وإلا كنا كمن ينطح صخرًا ليوهنه فأوهن الصخرُ الوعلَ ، وبما أن وجود الإنسان يقيَّم بأثره ، فعلينا أن نترك في الحياة أطيب الأثر .

ونجاحاتنا لا تقيَّم بمقاييس الآخرين ؛ لأن كلًّا منَّا له مقياسه وبصمته ، وشخصية أحدنا تبع لنظامه ، في نظام التوجيه : اقترابي من كذا وكذا ، أو ابتعادي عن كذا وكذا ، ومتسرع أو متمهل ، مغالي أو معتدل ، تفصيلي أو إجمالي .

وكذا نظام الاهتمام عند كل منا يختلف بين الاهتمام بالناس أو الأشياء ، والاهتمام بالمكان أم بالزمان ، وكذا الاهتمام بالمال أو بالمعاني والقيم ، وكل ذلك يحدده ويكشفه القاموس اللغوي الذي نستخدمه ، فلكل منا قاموسه ، وإن كان قاموسنا هذا كما ذكرنا سابقًا ، يتشكل من قبل الأسرة والمدرسة والبيئة والمجتمع ، إلا أن العنصر الشخصي له أثره في تكوين قوالبه اللفظية ، بفعل الخريطة الذهنية وتجارب كل منا ونمطه الشخصي .

والنجاح المطلوب يتم بتحقيق الانسجام بين عناصر تكوين شخصية أحدنا ، والأهداف التي وصل إليها بوعي وتخطيط مقصود ، بغض النظر عن حجم الفوائد التي يمكن تلمسها من وراء هذا النجاح وذلك الانسجام ؛ لأن الحياة في المفهوم الإسلامي وفي الحقيقة ممتدة إلى ما وراء الحياة الدنيا ، وصولًا إلى الخلود في النعيم الأبدي أو غير ذلك لا سمح اللّٰه .

وفلسفة الإسلام في النجاح تمد الجسور بين الدارين ؛ لننعم بهما معًا ، وهذا ما أكده ابن عمر ﷺ في قوله : « احرث لدنياك كأنك تعيش أبدًا ، واعمل لآخرتك كأنك تموت غدًا » (1) ، وذكر أحد الصالحين هذا المعنى في قوله : « إن في الدنيا جنة من لم يدخلها لا يدخل جنة الآخرة » ،

(1) أخرجه القرطبي في كتابه الجامع لأحكام القرآن .

وهذا فحوى تحقق الانسجام بين قدرات الإنسان الإيجابية ، وتحقيق النجاحات المنشودة .

٢ - اكتشاف القدرات (المهارات) : منذ اليوم الأول للميلاد نبدأ في الكشف عن قدراتنا ومواهبنا ، ونتدرب على تفعيل مهاراتنا بالتجربة والنمو ، وتتشكل شخصيتنا الواقعية والمحتملة من جراء ذلك ، وتختلط المتعة بالألم في هذه السلوكيات ، التي تدفع بنا نحو تكامل شخصيتنا باتجاه البلوغ والرشد ، وإن كان حيز المتعة فيها أكبر ؛ بسبب جمال الطفولة وبراءتها ، خاصة إذا حظيت بالتربية والتنشئة الصالحة ، والقَبول الحسن .

وبتقدم العمر قبيل البلوغ والرشد ، تتوضح معالم شخصيتنا ؛ التي تصبح الطابع المميز لهويتنا الذاتية ، والتي إذا نودينا بها أجبنا ، وإذا تُحدث عنها فرحنا ، وإذا أسيء إليها حزنًا ، ولو أعطينا مال الدنيا لا نعدلها به ولا نوزنها بميزانه ، ونستكمل تكوين شخصيتنا بالمهارات التي تكشف عن قدراتنا ، دون كسل أو ملل ، وهذا ما يفسر إصرار الصغار على مشاركة الوالدين في أعمالهم المنزلية والمهنية ، وما يصابون به من إحباط حينما يُصدُّون عن ذلك .

وحتى الكبار نجدهم يستمتعون بكثير من الأعمال اليدوية والحركية ، التي يندفعون للقيام بها رغبة في تحقيق الذات ، واستجابة لاندفاع أجسامهم نحو الحركة والنشاط ، وهذا

سر استمرارية الحياة فينا ، على رغم تقدم العمر وبلوغ الشيخوخة ، وفي هذا الطريق تُكتَشف القدرات والمواهب والميول ، والهبات الربانية التي يخص اللّه بها عباده ؛ فمنهم من يشكر بجعلها سبيلًا للعطاء والنجاح والطاعة ، ومنهم من يكفرها بجعلها سبيلًا للبخل والفشل والعصيان .

٣ - أولوية الإنسان (الروحانيات) : المادة والروح ضدان يلتقيان ولا يمتزجان ، ونفخة روح اللّه في الطين والماء لا تحيلهما إلى شيء آخر ، سوى القدرة على الارتقاء بهما ، لتغيير النتائج الصادرة عنهما ، والرقي بالسلوك الناتج عنهما ، بما يكافئ هذه النفخة في هذا الطين ، وهذا ما يدعى بالروحانيات في الكيان الإنساني ، ولولا ذلك لكان الفرق بين الإنسان والحيوان ضئيلًا أو معدومًا .

وهذا التميز الروحي للإنسان ، هو مناط كمال تمتعه بالحياة ، ورقي سلوكه المرتبط بالقيم والمبادئ التي منشؤها علوي سماوي ، مما يجعلنا نؤكد على أهمية التعامل مع الإنسان بهذا الاعتبار الروحي ، فنولي أهمية قصوى لمراعاة هذا الجانب ، من خلال اعتباره الأولوية الأولى في الأهمية ، وبهذا يصبح الغرض من التغيير نفع الإنسان والرقي به وتحقيق مصالحه ، فإذا تعارض هذا التغيير مع مصلحة هذا الإنسان ومقاصده في الحياة ، قدِّم الإنسان وتكريمه على كل اعتبار .

وهذا هو الفرق بيننا وبين القوم من الحضارات المادية

الأخرى ، التي جعلت الأولوية الأولى في التغيير للنتائج المادية ، وليس للنتائج الروحية التي يتميز بها الإنسان ، وهذا ما أدركه أمير ويلز ولي عهد بريطانيا الأمير تشارلز في محاضرته في التسعينات بعنوان « الوجدانيات وأهميتها في السلوك الإنساني » حينما أثنى على الإسلام قائلًا : « إنه الدين الوحيد الذي يحافظ على التناسق بين الماديات والروحانيات في تعاليمه ، مقترحًا استقدام معلمين مسلمين للعمل في المدارس البريطانية ؛ قائلًا : ليعلمونا كيف نفكر بقلوبنا كما أننا نفكر بعقولنا » (١) .

٤ - **التفرد الشخصي (البصمة)** : ذات الإنسان خصوصية ، وكذا نبرة صوته وبريق عينيه ، وأكثر خصوصية من ذلك نبضات قلبه ودفء مشاعره ، وصار يعرف اليوم من بصمات الإنسان أشياء كثيرة وأمورًا عديدة ، ففي البنان بصمة ، وفي العين بصمة ، وفي الصوت بصمة ، وفي رائحة الإنسان بصمة ، وفي شعره بصمة ، وفي زمرة دمه بصمة ، وفي لعابه بصمة ، وفي جيناته الوراثية بصمة ، وفيما يعرف بالـ DNA بصمة .

ولو تجاوزنا جسد الإنسان إلى روحه وأدبه وفكره ، لوجدنا بالتحليل العلمي لإنتاجه الأدبي شعرًا ونثرًا ؛ أن له بصمته وخصوصيته ، وبتتبع سلوك إنسان ما في مرحلة من مراحل

(١) من محاضرته المترجمة في صحيفة المسلمون الأسبوعية السعودية .

حياته ؛ نكتشف أن له فيها كذلك بصمة ، وهذا إن دل على شيء يدل على أن الإنسان من بين جميع الكائنات ؛ إنما هو بصمة يترك في الحياة بصمة ، أو هكذا ينبغي أن يفعل .

والفلسفة التي تقوم على أن الإنسان مجرد رقم ، أهدرت كرامة الإنسان وخصوصيته وحقوقه ، ولهذا نجد أنه لا معنى لحقوق الطفل ، وكذلك حقوق المرأة ، وحقوق ذوي الاحتياجات الخاصة ، وحقوق الأقليات على اختلاف مشاربها ، دون أن نرعى حقوق الإنسان عمومًا ، وخصوصية البصمة التي يجب عليه أن يحوطها بنفسه ، ويجتمع على إحاطتها بالرعاية والتقدير ؛ المجتمع الإنساني بقيمه ومبادئه وشرائعه ، ولب الأمر في هذه المسألة احترام كرامة الإنسان وحقوقه .

هذه المفاهيم والحقائق تولد ذلك الشعور المرهف بعظمة الإنسان ، وتدفعه ؛ ليقوم بأعمال بطولية عظيمة ، توفر علينا عناء إقناعه بالاستقامة ، ومجهود إحاطته بالمراقبة والحراسة ، وتوتر الخوف من شذوذه وخروجه عن الجادة ، فنأمن منه ونأمن عليه ؛ ليكون ذلك الإنسان الصالح النبيل الرشيد .

ثانيًا : الاستمتاع بالتغيير :

بما أن المتعة أحد دوافع السلوك ، فلا غرابة أن نجدها في التغيير ، وربما فاقت به عما سواه من الأعمال التي تفتقر إليه ؛ بسبب الاعتياد المؤدي إلى الملل ، ولهذا ندعو المجددين والمبدعين والمغيرين للاستمتاع بتغييرهم وتغيرهم .

١ – **الناجحون فعلوها :** لطالما تمنينا أن يكون لنا مثل ما للمحظوظين ، من الأغنياء والأقوياء والناجحين والمشهورين ، من إمكانيات ننظر إليها على أنها سبب للمتعة والهناء والسعادة ، وبنفس الوقت لا نصنع صنيعهم في بذل الجهود ودفع ضريبة هذا التفوق والنجاح .

وبالمقابل فإن كثيرًا من إنجازاتنا لا نستمتع بها كما ينبغي ؛ لأننا لا ننظر إليها على أنها من النجاحات المعتبرة ، وهذا السلوك التقشفي عادة من العادات السيئة ، التي ورثناها عن بعض الآباء والأجداد ، وبسببها قل اندفاعنا باتجاه التفوق والنجاح والإنجاز .

ولو رصدنا سلوك الناجحين لوجدنا أن بسمة الوجه وانفراجه ، أُولى معالم التمتع بإنجازاتهم ونجاحاتهم ، ونجد أن الاستجمام والرياضات والرحلات والبيوت الفخمة ، علامة من علامات مكافأتهم أنفسهم على إنجازاتهم ، وهذا فن من فنون النجاح لا ينبغي إهماله ، بل علينا تعلمه والتدرب عليه ، من أجل الاستمتاع بالحياة والنجاح ؛ لأن النجاح الذي يفتقر إلى المتعة والسعادة يعتبر فشلًا ذريعًا .

٢ – **التمتع بالتغيير والإنجاز :** ضبط تعابير الوجه والنظر في المرآة عند كل استيقاظ ، مع قول : « اللَّهم كما حسنت خَلقي حسن خُلُقي » [1] ، له أثر كبير في التمتع بسائر ذلك

---

(١) أخرجه أحمد عن عائشة رضي الله عنها .

اليوم ، فإذا أضيف إليه دعاء الاستيقاظ : « الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور » [1] كان فاتحة خير وتفاؤل ، لمرور ذلك اليوم على محطات كثيرة من محطات النجاح .

والتمتع بالتغيير والإنجاز رديف التمتع بالحياة ، وهي عادة وتربية وتنشئة يعرفها الصالحون ، كما تعرفها الأسر المستقرة المتفاهمة ، والأبناء الذين ينشأون في أجوائها أكثر ذكاء وجمالًا ، مما يعكس على نفسياتهم أمنًا داخليًا وأناقة ظاهرية ، وجمال شخصاني جسدي يتبدى في جمال الوجه وحسنه وإشراقه .

وأكد ذلك دراسة نشرتها مجلة الجمعية الملكية البريطانية فحواها : « أن المزايا الوجهية وأشكال أجسام النساء اللاتي عشن حياة أسرية وأبوية مشوبة بالمشاكل ، هن أكثر عرضة للظهور بمظهر خشن وغير جذاب ، واحتمالية تأثر شكل عضلات الوجه عند الابنة بطبيعة العلاقة التي تجمع والديها ، فيكون أقل أنوثة وأشبه بوجه الذكور ، في حالة اضطراب العلاقة بين الوالدين ، إضافة إلى تأثر في الوزن وشكل الجسد لديها » [2] . وهذه الأمور تشكل مفاتيح الراحة والتوازن الجسدي ، في الاستمتاع بالإنجازات ونجاح العلاقات .

وحقيقة التمتع بالإنجاز اليومي هو نوع من الحمد والشكر

(١) أخرجه الشيخان عن أبي هريرة ﷺ .

(٢) الدراسة أجريت في جامعة سانت أندروز الأسكتلندية ، نقلًا عن مجلة الصحة والطب الإماراتية العدد ٣٩٤/١٠/٦/٦/٢٠٠٦م

والثناء ؛ ولهذا نجد أن رسول اللّه ﷺ شرع أذكارًا كثيرة لأعمال اليوم والليلة ، تعوذ من الشيطان ووساوسه ، واستغفار من الذنوب والمعاصي ، وحمد وشكر للّه على النعم ومواهب الحياة .

٣ - طاقة التواصل البناء : تحسين حياتنا وتغيير سلوكنا نوع من التوجه نحو الأحسن في علاقاتنا ، وهذا يصب في طاقة التواصل البنَّاء ، سواء كان ذلك على مستوى علاقة الإنسان بنفسه ، أو علاقته بالآخرين ، ولهذا يمكننا أن نتلمس علاقة جدلية بين التغيير والتواصل ؛ لأن كلًّ منهما يصب في خانة الآخر .

فالتواصل الجيد يؤدي إلى الفهم والمشاركة والتغيير المناسب ، كما نجد أن التغيير يمنع التراكم السلبي ، ويعطي فرص جديدة لعلاقة جديدة ، وهذا بحد ذاته تجديد وتطوير لحياتنا ، خاصة إذا كان بمصاحبة معرفة وبرامج جيدة جديدة .

ولهذا يمكننا الاستعانة بحسن التواصل ؛ لتحقيق التغيير المناسب ، فأعظم الحضارات وأروع الاكتشافات تمت من خلال النجاح في اكتشاف علاقات جديدة ، وتواصل بناء بين الفرد ونفسه والفرد ومجتمعه والفرد والعالم ، ويجلي ذلك أعظم تجلية مفهوم الأخوة في الإسلام ، هذا المفهوم الذي هدم العلاقات الضيقة القاصرة المتحيزة ، ووضع مكانها علاقة واسعة شاملة تحكمها المحبة والمودة والقيم ،

قال تعالى : ﴿ إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ ﴾ [الحجرات : ١٠] ، هذه العلاقة الجديدة صهرت كل الاختلافات الجاهلية ، في وحدة فكرية شعورية خالدة ، أنتجت بطولات لا مثيل لها في التاريخ ، وأقامت حضارة أنتجت بعضًا من عجائب الدنيا ، والتي لا زالت شاهدة عليها إلى يومنا هذا .

وطاقة التواصل مرة تكون نتيجة للإنجاز والتغيير ، وأخرى تكون مكافأة عليه ؛ لأنه يصبح متعة من متعه ، فيزيد في طاقتنا الشعورية الفردية والاجتماعية ، مما يشيع بين أفراد المجتمع الصغير أو الكبير روح الألفة والمحبة والتعاضد والتعاون ، ويضحي الجميع في سبيل الجميع على قاعدة أن المكسب والربح للجميع ، ويتبدى ذلك في السلم والحرب ، وفي الكوارث والمصائب ، كما هي في الأفراح والانتصارات .

٤ - **الاستعانة بالله تعالى** : ما أغفل إنسان الجانب الروحي في حياته ، إلا وشعر بالفراغ والوحدة ، وهذا شأن كثير من الغربيين ، الذين أدركوا ذلك مؤخرًا فبدأوا العودة إلى الله تعالى ، ليملؤا هذا الفراغ الروحي ، ويعتبر اللجوء إلى الله تعالى حصن للإنسان وحصانة ، من أن يصيبه الانهيار النفسي الكبير في الأزمات الكبيرة ، مما يعطيه قوة التعلق بالأمل في النجاة ، والطمع في التغيير والإصلاح والنجاح .

والشعور بمعية الله تعالى يعطي صاحبه قوة معنوية وروحية لا مثيل لها ، وهذا ما يفسر قوة الاستشفاء عند المؤمنين دون

غيرهم من الناس ، وصبرهم في الحروب والشدائد ، والوجدان الروحي لدى الإنسان يسمو فوق كل الجواذب المادية ، ويعلو على كل الاعتبارات الأرضية .

والعبادات الدينية والطقوس الروحية والأعمال التطوعية التي شرعها اللَّه تعالى لعباده ؛ من أعظم مولدات طاقة الانسجام النفسي والروحي ، إذا أديت بخشوع وصفاء وإتقان ، والصلاة خاصة استجمام روحي لا مثيل له على الإطلاق .

ثالثًا : استراحة التغيير :

لا أدرك دلالة قول اللَّه تعالى : ﴿ إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا ﴾ [الأعراف : ٥٤] ، إدراكًا كاملًا ، لكن أرى فيها إشارة النهاية لكل خلق ومخلوق ، وأن الشمس على عِظَمها آيلة إلى أن يغشاها الموت والظلام ، فلا يبقى من الوجود غير الواحد الخالق ، وهذا يعنى أنه على رسلك أيها الإنسان المغرور ، فلا عمرك الدنيوي سيبقى أبدًا ، ولا قدرة الإنجاز والإنتاج لديك تدوم ، وهذا ما يجعلنا بحاجة إلى استراحة التغيير .

ومن وسائل تجديد الطاقة ما يلي :

١ - **التنفس العميق** : الأكسجين أكسير الحياة ، والعمل المضني يستهلك مخزون الجسد منه ، فيوشك أن يشل

نشاطه ويربك تفكيره ويصيبه بالملل ، الذي يستدعي إعادة تجديد هذا المخزون الذي فُقِد إلى سابق عهده ، بالتنفس العميق الذي أصبح له آليات صحية كثيرة ، كشف عنها الأطباء والخبراء حديثًا ، وثبتت فاعليتها وفائدتها للدماغ والجهاز العصبي ، وأثرها على جميع أجهزة الجسم الأخرى .

وهذا التنفس له أشكال ووضعيات ومناسبات كثيرة جدًّا ، منها ما هو عند الاستيقاظ ، ومنها ما هو قبيل النوم ، ومن ذلك ما يكون بعد العمل المضني ، وعند الشعور بالإرهاق في العمل ، وكذلك إذا استولت علينا الأفكار السلبية ، وشعرنا بأننا مسلوبون في علاقاتنا أو وظائفنا أو بيوتنا أو مجتمعنا .

وهذا التنفس يمكننا أن نحمّل معه شعورًا إيجابيًّا بالفوز والانتصار بعد التغيير والنجاح ، ونضيف إليه رائحة زكية من الطيب الذي نحبه ، في الورد أو الياسمين ، تخيلًا أو على الحقيقة ، ويمكننا أن نضيف إليه مناظر جميلة ، لحدائق غناء ومرابع خضراء ، ووجهًا حسنًا نحبه ونحب صاحبه ، وأن نصطحب مع هذا التنفس أفكارًا جميلة وخواطر مبدعة ، نحلم بها ونطمع بتحقيقها .

وهذا التنفس له طرق وأساليب متعددة ، منها الجلوس على أريكة مريحة بطريقة مسترخية ، والتنفس ببطء سبع عدات على الأصابع ضمًّا أو نشرًا بالشهيق ، وحبسه أربعًا ،

وزفره سبعًا أخرى مثلها ، وتكرار العملية ثلاث مرات ، ثم العودة إلى ما كنا فيه قبله ، ويمكننا أن نصنع هذا التنفس في الصباح وفي المساء وعند الظهيرة ، وكذا عندما نحتاجه في كل مرة .

٢ - **التدليك الذاتي** : أوجب الله تعالى أن يولد الإنسان في أسرة ، لتتلقفه الأيدي بالضم والشم منذ اللحظة الأولى للميلاد ، وهذا ما تصنعه الأم حين تضم ولدها في الرضاع وغيره إلى صدرها ، ثم تمد يدها إليه في الصباح والمساء والظهيرة ، تدعك يديه ورجليه وكتفيه ، بلطف وحنان وروية ، وتنسى الأم حاجة أولادها وزوجها وحاجتها إلى هذا التدليك ، بشكل دائم بعد عهد الطفولة ، ولهذا أذكِّر بهذه الحاجة في هذا الموضع من كتابي .

والكبير يستطيع أن يمنح نفسه هذا المطلب ، من خلال الإطلاع على كتب التدليك الذاتي ، والكتب الطبية الحديثة ، ومن عظمة الإسلام أنه جعل الوضوء نوعًا من التدليك الذاتي ، إذا أحسناه وأسبغناه ، وذلك بأن نجعل الوضوء غسلًا ومسحًا وتدليكًا ، مع مشاعر جميلة ونية طيبة وأحلامًا وردية ، والإنسان الذي يصيبه الشعور بالوحدة ، بإمكانه أن يطبطب على كتفي نفسه بيديه متصالبتين ، وبإمكانه أن يدعك رقبته وجبينه وجانبي أذنيه ، ومن وراء ظهره وفخذيه وأطراف أصابع يديه وقدميه .

وهذا التدليك له صور أخرى منه كثيرة ، يمكننا أن نستخدمها في حالات التعب والإرهاق الذهني ، كما يمكننا أن نستخدمه من أجل تنشيط الدورة الدموية لأجسامنا ، وإذهاب التوتر النفسي والقلق الوظيفي ، حينما نتعرض لأزمات العمل ، كما أنه يمكننا أن نستفيد من آلياته لاستراحة التغيير ومكافأة الإنجاز والنجاح .

٣ - الإجازة والاسترخاء : التضحية الدائمة والعمل المتواصل على مدى طويل من العمر ، دون أن يقابل بالشكر والثناء والتقدير من طرف آخر ، يراكم تعبًا وإجهادًا يطفو على السطح دفعة واحدة كأنه البركان ، خاصة إذا حدث تصدُّع في العلاقات ونتج عن العمل مشكلة من المشكلات ، ولئلا يحدث هذا الانفجار الكبير ؛ لا بد للإنسان من فترة راحة واستجمام ، يراجع فيها حساباته ؛ لينال على إنجازاته مكافأة النجاح .

والإجازة الأسبوعية مقدسة عند الغرب ، وعندنا تعتبر يوم عمل مضاعف ، تؤجل إليه كل الأعمال الشاقة والمتعبة ، وتهيَّأ فيه أعمال الأسبوع كاملة ، فلا تزاور ولا خروج ولا راحة في هذا اليوم المجيد ، مع أنَّ الإجازة الأسبوعية من أنسب الأيام ؛ لتجديد السرور العائلي ، ومعاودة النشاط والحيوية ، والتذكير بأيام الفرح الخوالي ؛ للتخفف من أعباء تعب وإجهاد أيام العمل .

والإجازة الأسبوعية تحتاج إلى تخطيط ومنهج وبرنامج يشارك في وضعه جميع أفراد الأسرة ، ولا يصح استقبالها بعفوية دائمة تقلل من فرص استثمارها بشكل صحيح ، فالرحلات والزيارات وممارسة الهوايات شكل من أشكال قضاء الإجازة الأسبوعية ، واللقاء العائلي والأسري على طعام غداء أو عشاء ، مناسب لتجديد الهمم وعرض حلول للمشكلات الطارئة .

ويمكننا تعلم فن الاسترخاء أثناء العمل ، ولو في لحظات يسيرة مقتطعة منه ؛ لمعاودة نشاطنا اليومي وأعمالنا الاعتيادية ، وقد لا نحتاج إلى أكثر من دقائق معدودة لممارسة هذا اللون من الارتياض .

٤ - الهدايا الشخصية والرياضات : الهدية وليست الصدقة كانت إحدى علامات النبوة الخمس ، التي أدخلت سلمان الفارسي في الإسلام ، وهذا الأمر له دلالة لا مثيل لها على أهمية الهدايا في الشعور بالأهمية والتقدير والاحترام ، بالإضافة إلى كونها نوع من التعبير غير اللفظي ، له دلالات عقلية واجتماعية ونفسية كثيرة ، تمكن أي إنسان من القيام بها دون الحاجة إلى اشتراطات معينة ، إلا التلطف والذوق والآداب العامة .

والمكافأة بالهدية تجلب السرور لكلا الطرفين ، وتدخل السعادة إلى قلوبهما ، وتشجع الإنسان على العطاء

والاستمرار في المحبة والتواصل ؛ لأن الهدية تعبير عن ذلك كله بأيسر سبيل وأقل الإمكانيات ، ولا يعني هذا أن لا يُعتنى بالهدية تخيُّرًا لشكلها وقدرها ومضمونها وطريقة عرضها ، فإنه كما قيل : إن الهدية دليل عقل المُهدي وفطنته .

والرياضة تعتبر إحدى مكافآت الحياة ، كما تعتبر إحدى مكافآت الإنجاز والعمل والتغيير ، والرياضة بأشكالها المتعددة وأنواعها المختلفة متعة ما بعدها متعة ، إذا مورست بشروطها المناسبة ، بالإضافة إلى رياضة اللعب سواء كانت مع الزوجة أو الأولاد أو صديق ، أو حتى بألعاب الأطفال ، فإنها تذهب الهم والغم وتخفف التوتر ، كما أنها متعة تسترجع طفولة الإنسان وعبقريته وبراءته ، ولنا فيها مآرب أخرى والسلام .

رابعًا : الاستمرار بالتغيير :

ليست مشكلة كثير منا مسألة التغيير ؛ فإن كل إنسان قادر عليه ، لكن المشكلة في القدرة على الاستمرار فيه ، فكثير من الناس يبادرون إلى التغيير ولا يسيرون فيه سوى خطوات ، ثم يتوقفون عنه ، بدعاوى أغلبها باطل لا أصل له ولا مبرر ، ولهذا ذكرنا مسائل عدة في حينها تساعد على الاستمرار في التغيير ومنها الأمور التالية :

١ - **القناعات الجديدة** : القناعات الجديدة تنشأ بالتبني أو التولد عن السلوكيات التغييرية الجديدة ، ولهذا لا بد من

الاستمساك بحبلها ، والبحث عن مبررات الاقتناع بها ، والعلم والأخلاق وحب الذات والوطن والفضيلة ، من أكبر دوافع المحافظة عليها والإصرار على تنفيذ الخطط المؤدية إليها ، والتجديد في القناعات والتطوير لها ؛ يجعل الإنسان متحررًا من قيود الرتابة والتقليد ، وهذا من عوامل الاستمرار في التغيير والتجديد والنجاح .

والقناعات الجديدة قد تصيب الإنسان بشيء من العزلة والاستنكار ، من نفسه أو الآخرين ، فعليه أن ينظر إلى مبررات هذه القناعات وآثارها المستقبلية ، كي يستطيع مقاومة التغيير ، فيصر عليه ويتحمس له دون الشعور بالكلل أو الملل .

والقناعات الجديدة ليست مجرد صور ذهنية ، بل هي أفكار ومبادئ وقيم وحقائق ، ولغة ومشاعر وأدب ، وبإيجاز شديد هي حياة جديدة ، أو قديمة بأسلوب جديد ، على أن تواكب حياة الحياة ، وتلائم استقامة سلوك السلوك ، فإذا كانت كذلك فنعمًا هو التغيير والتجديد والنجاح .

٢ – **طاقة الحب والمشاعر** : الحب بعد الإيمان شريان الحياة وبهجتها ، يولده الشعور بالرضا والقَبول من النفس والمحبين ، ومن ليس له قلب فليقنع من الحياة ببلغتها ، وعندها لا فوز ولا خطر .

وصرخة المولود حين قدومه ؛ كأنها : ها أنا ذا فأين أنتم ؟

والحب أعظم مولد للنشاط الإنساني بعد الصلاة ، وليست الصلاة إلا مظهرًا من مظاهر هذا الحب الإلهي ، الذي تصدر عنه كل الخيرات ، وبه إذا كان خالصًا منضبطًا يكف الإنسان عن كل السيئات ، ونحن أحوج ما نكون إلى صناعته وتلوينه وتنسيقه ، فما من فعل أو سلوك إلا وراءه حب أو أخوات الحب أو بنات عمه ، وهذا فن أتقنته الشرائع السماوية ، يوم أن نزلت غضة طرية ، لكن تلقتها فيما بعد أيد عميّة - في عصر التقليد والانحطاط - فأطفأت جذوته وشوهت صورته .

« الحب الحقيقي بذل وعطاء قبل أن يكون نيل ورجاء ، ولذا ننصح أنفسنا بحب أنفسنا ، من خلال تقديرنا للذات واحترامنا لأنفسنا ، واستمداد الحب من صانعه ﷺ ؛ لنصل إلى الحب الحقيقي الخالص ، الذي لا غبش فيه ولا لبس ، وحبنا الحقيقي لأنفسنا ينبني على حب اللّه تعالى وحب رسوله أولًا ، وحب الوالدين في المقام الثاني ، وحب المسلمين والناس في المقام الثالث ، ولكل نوع من أنواع الحب هذه طريقة في استمداد طاقة الحب منها ، وطريقة للتعامل معها ، وفي الحديث : « **أنا عند ظن عبدي بي** » [1] فلنُحسن الظن بأنفسنا وباللّه تعالى ، للاستمرار في التغيير والإنجاز والنجاح .

---

(١) رواه البخاري ومسلم والترمذي وأحمد .

٣ - الصلاة الخاشعة : ذكرنا أثر الصلاة في أكثر من موضع ، وختمنا بها الكتاب وأكدنا عليها هنا في سياق الاستمرار في التغير والتغيير ، لما لها من أهمية قصوى في دفع عجلة التحدي لكل ألوان وأنواع التقاعس والتخاذل ، والارتداد عن نهج الاستقامة والعمل الصالح .

والصلاة لا مثيل لها في طهارة القلب والجسد ، وهي الدواء الشافي من كل العلل ، والبلسم الواقي من كل خلل ، فإذا شئنا استعمالها للاستشفاء حصل ، وإذا زيَّنَّا بها سمتنا اكتمل ، وإذا أرسلنا بها دعاء وصل ، وهذا ما جعل صلاتنا إلى اللَّه تاج محل [١] .

وصلاتنا ليست مجرد طقس أو عبادة ، فهي بالإضافة إلى ما ذكر تحنث وتأمل وتفكر وتدبر ، نهرع إليها في اليسار والفقر ، كما نهرع إليها في اليسر والعسر ، ولهذا كان المصطفى ﷺ يأمر أن ينادي بها بلال رضي الله عنه قائلًا كلما حزبه أمر : « **أرحنا بها يا بلال** » [٢] .

٤ - العمل محراب الإيمان : إذا اعتبر العمل مظهرًا حضاريًّا عند كثير من الناس ، فإنه في الإسلام دين وإيمان ، ودليل ذلك

---

(١) أقصد أمرًا رمزيًّا كناية عن حبنا للَّه ؛ لأن تاج محل مسجد بناه ملك هندي مسلم لضريح زوجته في قصة حب خالص بينهما .

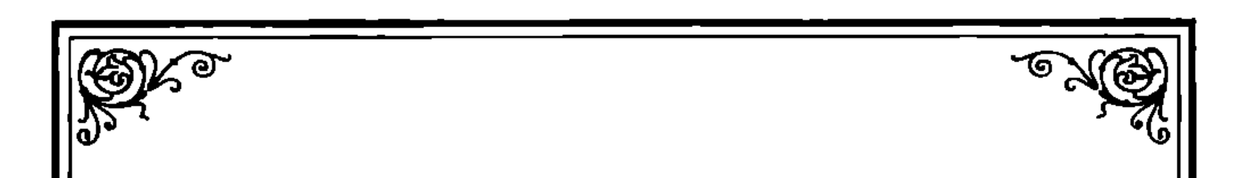
(٢) رواه أحمد عن رجل من أسلم - وأبو داود .

قول اللَّه تعالى : ﴿ وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ..﴾ [العصر: ١ - ٣] ، والقرآن الكريم دستور حياة المسلمين ، يكرر الأمر بالعمل في أكثر من موضع ، ويربط بينه وبين الإيمان وبينه وبين الإحسان ، ويجعل الدنيا مزرعة للآخرة وتمهيد .

ونعيم الجنة لا يستحقه إلا العاملون المخلصون ، والمتقاعسون والقاعدون ليس لهم سوى العذاب ؛ لأنهم لم يُرُوا اللَّه ولا رسوله ولا ذويهم المؤمنين خيرًا ولا بِرًّا ، فعصوا أمر اللَّه وأمر رسوله ، وعقوا أنفسَهم والناس جميعًا ، قال تعالى : ﴿ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾ [التوبة: ١٠٥] .

ولا يقتصر العمل الصالح على لون من ألوان العمل ، بل يدخل فيه اللقمة من الرجل في فيّ زوجته وولده ونفسه ، والتغيير والبرمجة الجديدة للحياة ، واكتساب مهارات جديدة نحتاجها للتقدم والتطور ، وإعادة مجد حضارة أمتنا التليد ، كل ذلك من العمل الصالح الذي يثني عليه الشرع الحنيف ، ويعتبر صاحبه في عمله هذا قائم في محراب الجهاد والإيمان .

* * *



كَيْفَ تُغَيِّرُ نَفْسَكَ بنجاح ؟

الفَصْلُ السَادِسُ

تطبيقات عملية

أولًا : الخلافات الأسرية .

ثانيًا : البطالة والتسكع .

ثالثًا : السمنة واللياقة .

رابعًا : ترك التدخين .

> النجاح الحقيقي هو أسلوب ١٠٪ لدراسة المشكلة ، و٩٠٪ لحلها .




الفَصْلُ السَّادِسُ

تطبيقات عملية

بعد أن أنهيت الكتابة النظرية في مفهوم التغيير والتغير ، رغبت في تطبيقها على مواضيع عملية يكثر وقوعها في مجتمعاتنا العربية ، ويحصد الناس آثارًا مدمرة في علاقاتهم ؛ لسوء التعامل مع هذه المشكلات ، التي يظن كثير من الناس أن لا حل لها ولا علاج ، فيقعوا فريسة الاستسلام لأحداثها السلبية ، مع أن هذه المشكلات قد تعتبر منح من الحياة لتجديد حبهم ونشاطهم وعلاقاتهم ، إذا نظرنا إليها في إطار التغيير والحلول المستجدة ؛ لإعادة برمجة حياتنا من جديد .

ولهذا سأعرض بعضًا من المشكلات الحياتية ، والحلول المناسبة لها ، للقياس عليها في تطبيق مبادئ هذا الكتاب الذي بين أيدي القارئ ؛ ليكون عونًا له على تطبيقه في حل مشكلات الحياة ؛ وليكون نبراسًا للتغيير والتجديد باتجاه الأفضل والأقوم ، ولقد توقع مؤتمر دولي لعلماء النفس أقيم عام (١٩٧١م) ، أن مشكلة العالم في عام (٢٠٠٠م) ستكون في السلوك البشري ، وقد كان .

أولًا : مشكلة الخلافات الأسرية :

أبدأ بهذا النوع من المشكلات ؛ لأنها السبب الرئيس في إعاقة كل أنواع التنمية الأخرى ؛ ولأن الاستقرار الأسري

سبب رئيس في الاستقرار النفسي والاجتماعي ، وهو بالتالي سبب لكل السعادات التي يمكن للإنسان أن يتمتع بها في الحياة ؛ لأن الأسرة هي اللبنة الأساس في بناء المجتمع .

١ - مسببات الخلافات الأسرية : لا تخلو أسرة من مشكلات ، عابرة أو دائمة ظاهرة أو خفية ؛ لأن طبيعة الحياة البشرية اختبار وتنوع مؤدي إلى الاختلاف ، وهذا بدوره يحدث المشكلات ، التي لم تخلو منها بيوت الأنبياء ، والبراعة والنجاح في حسن التعامل معها ، وابتداع طرق وحلول مناسبة لها .

وبالتقصي نجد أن مسببات الخلافات الأسرية لا تعدو الأمور العشرة التالية :

(١) عدم احترام الرجل المرأة :

إذا كان ينظر إليها على أنها مخلوق قاصر ؛ بسبب أعراف جاهلية واعتبارات ثقافية مغلوطة ، فتشعر المرأة بالدون والاحتقار ، المسبب لردات الفعل السلبية تجاه نفسها إذا قبلت هذا المفهوم ، وردات فعل سلبية تجاه زوجها إذا رفضت هذه الاستهانة ؛ مما يؤدي إلى الخلافات والشحناء .

ومن صور عدم احترام الرجل زوجته :

١ - إذا نظر إليها على أنه يملك جسدها وعقلها ومالها ومشاعرها .

٢ - إذا اعتبر الرجل امرأته دونه في كل شيء .

٣ - إذا استهان بأهلها وأقاربها باللفظ والفعل .

٤ - إذا اعتبرها كالخادمة في شؤون طعامه وشرابه ولباسه .

٥ - إذا أسمعها ألفاظًا بذيئة وكلماتٍ قاسية ، أو ضربها .

٦ - إذا سرب أسرارها وخلافاتهما إلى أهله والآخرين .

٧ - إذا لم يعطها مساحة مناسبة من الحرية في التصرف .

٨ - إذا لم يستشرها في الأمور المشتركة بينهما ، ولم يستمع لها .

٩ - إذا لم يعبر لها عن إعجابه بها وبجمالها .

١٠ - إذا لم يشاركها مشاعر فرحها وحزنها .

(٢) وقلة تقدير المرأة للرجل :

لأن المرأة لا تبقى مع رجل لا تجد فيه ما تقدره عليه ، لكنها تخفِّض تقديرها للرجل إذا كانت صورته ليست كما رسمتها في مخيلتها ، بناء على نوع التنشئة والتربية والقيم التي نشِّئت عليها ، خاصة إذا لم يلبِ بعضًا أو كل ما تطلبه ، وتقدير المرأة زوجها يشعره بالقَبول ، ويحتاج الرجل ليشعر بالتقدير إلى الثناء والإعجاب والمدح ، وشكره على ما يقدم لها ، وإطراء صفاته الإيجابية وأعماله الحسنة ، والاهتمام بحضوره والحزن على تأخره وغيابه ، ورعاية شؤون بيته وأولاده ، وكذلك التزين له والاستجابة لمطالبه واحتياجاته .

ومن صور قلة تقدير المرأة لزوجها :

١ - إذا تعالت عليه وعلى أهله بمالها ووظيفتها ومكانة قومها .

٢ - الانفعال والغضب ورفع صوتها عليه دون سبب وجيه .

٣ - التضجر وكثرة التشكي من حياتها معه ، وقلة ذات يده .

٤ - التلفظ الكثير معه بألفاظ نابية وخشنة .

٥ - الخروج الكثير - دون استئذان - من البيت .

٦ - إهمال بيت الزوجية وإهمال رعاية أولاده .

٧ - مقارنته بصفات ومقدرة الآخرين .

٨ - استقباله من عمله بالشكوى والطلبات .

٩ - العنف في تربية أولاده ومخالفته فيها ، وضربهم في حضوره .

١٠ - منعه ومعارضته أن يرفد أهله وأرحامه بالمال والزيارة .

(٣) إنكار المرأة قوامة الرجل :

قالت الصحفية (آلين ويلر) الفرنسية : « لقد ضللت أربعين عامًا وأنا أجري خلف دعوى تحرير المرأة ، حاملة لواء قضية مساواة المرأة بالرجل ، وكدت أخسر زوجي ، إلى أن اكتشفت خطأي الفادح في معاناتي معه ، فقررت إجراء دراسة علمية على القضية ، فتبين لي أن عمل دماغ المرأة

غير عمل دماغ الرجل ، وتفكيري يختلف عنه لدى زوجي ، بشكل لا لبس فيه ولا غموض ، فقررت العودة إلى نفسي وإلى زوجي فربحت حياتي معه »[1] .

قوامة الرجل سلطة حب وقيادة ، لا سلطة استبداد وصرامة ، ومنطق النظام في الكون كله توزيع السلطات وترتيب المسؤوليات ، ولهذا شرع اللّٰه لعباده النظام الذي يصلحوا به ، والخطأ في سوء التطبيق لا في روح وشكل النظام ، ولهذا أراح اللّٰه عباده من التخبط بقوله تعالى : ﴿ ٱلرِّجَالُ قَوَّٰمُونَ عَلَى ٱلنِّسَآءِ ﴾ [النساء : ٣٤] .

وإنكار المرأة قوامة الرجل ؛ حرمها من الأمر الذي هي أحوج ما تكون إليه ، سواء كان في والدها أو إخوانها أو أولادها أو زوجها ، وهذا الاعتراف بقوامته لا يحرمها التمتع بكامل سلطاتها الأدبية عليهم جميعًا ، باعتزاز وفوقية مكرَّمة ، لا بعنجهية وصراعات محطِّمة .

ومن أوجه إنكار المرأة قوامة الرجل :

١ - عدم تفويضه في القيام بالأعمال الشاقة .

٢ - عدم تحميله مسؤولية نفسه وبيته وأولاده .

٣ - حرمان نفسها من عطفه واهتمامه وتضحيته من أجلها .

---

(١) في كتابها « الرجل والمرأة » بتصرف - دار الفراشة للنشر .

٤ – وضع نفسها في المكان الذي ينبغي أن يكون هو فيه .

٥ – القسوة في معاملة نفسها ومعاملته ومعاملة أبنائه .

وإنكار المرأة قوامة الرجل تبدأ بأخطاء في التربية منذ الصغر ، وتترسخ في طرق التعليم المتساوية بين الجنسين ، مع ما تبثه وسائل الإعلام من مفاهيم تجارية ؛ لتسويق سلع العالم المتمدن الحديث ، من أجل أكبر ربع مادي استهلاكي ، بالإضافة إلى نوايا خبيثة في نشر الفساد بين الجنسين والسيطرة على الناس والأمم ؛ لتحقيق أغراض بني صهيون .

(٤) غموض فهم الرجل أنوثة المرأة :

وبالمقابل فإن غموض فهم الرجل أنوثة المرأة ، من أكبر المشكلات المسببة للخلافات الأسرية والزوجية ، حينما ينظر الرجل إلى المرأة على أنها على شاكلته في التفكير والسلوك والعاطفة ، فيقع سوء الفهم المنفر ، كمن يضع قطعتي مغناطيس متقابلتين من جهة الشحنة المتماثلة فتتنافرا بعيدًا ، وهذا هو حال المرأة مع الرجل .

ولهذا شبه رسول الله ﷺ المرأة بوسيلة هي أصفى ما عرفه العرب في حياتهم (الزجاج) ، حينما قال : « **ارفق يا أنجشة ، ويحك بالقوارير** » [1] ؛ لبيان اختلاف الجنس مظهرًا وجوهرًا ، حتى يكون التعامل بما يناسبه من رقة وشفافية تتناسب مع

---

(١) رواه البخاري عن أنس .

زجاج القوارير وصفائه وحساسيته ، وسرعة تعرضه للكسر أو الخدش ؛ ولئلا يقع لبس في حرمانها من الحقوق المتساوية مع أخيها الرجل ، قال ﷺ : « **إن النساء شقائق الرجال** »[1] ، فانتهى اللبس ووضحت الصورة ، بأن الرجل والمرأة أخوان متساويان مختلفان .

ومن مظاهر غموض فهم أنوثة المرأة :

١ - التعامل معها بجفاء ، كما يتعامل المقاول مع عامله ، وليس كتعامل الصديق مع صديقه .

٢ - الاستماع لحديثها على أنه كلام ، وليس تعبير عن مشاعر وعواطف .

٣ - النظر إلى سلوكها كإنجاز وعمل ، وليس كعلاقة وتواصل .

٤ - التعامل مع المرأة على أنها مفيدة ، وليست محبوبة .

٥ - انتقاد المرأة بدل إسداء الخدمة والاهتمام والحب لها .

عمل المرأة العلاقات واللمسات والتزيينات ، وحديثها رواية وليس مجرد خبر ، وأولوياتها متعددة شبكية ، والفرق بين البنت والصبي هو الفرق بين ألعابهما ، والرجل نصب عينيه الهدف ، وهي نصب عينيها الوسيلة إليه ، المرأة تهتم

(١) رواه أحمد والترمذي وأبو داود عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها .

بالناس والرجل يهتم بالأشياء ، المرأة يجرحها الازدراء أكثر من الحرمان .

(٥) عناد المرأة وصلفها :

من مدمرات الحياة الأسرية والزوجية عناد المرأة وصلفها ، كأن تنشأ في بيت تخلى فيه الرجل عن مسؤولياته ، أو ليس فيه رجل أصلًا ، وكذلك إذا تمتعت بقدرات متفوقة جعلتها ليست بحاجة إلى الآخرين ، مع الشعور بالشك في الناس ، يؤدي ذلك إلى عدم الثقة والخوف المورّث للقلق والتوتر ، مع وجود قناعات تمنع من تفويض الآخرين والتعاون معهم ؛ مثل مقولة :

- ما حك جلدك مثل ظفرك .
- الرجل خدَّاع لا أمان له .
- درهمك حصانك إن صنته صانك .

هذه الاعتقادات مدمرة للحياة الأنثوية والبيوت ، إذا لم ترفق بأفق واسع من الفهم ودماثة الخلق .

ومثل هذه المرأة تتعب نفسها كما تتعب زوجها وأبناءها ؛ لأنها تمثل في بيتها دور المدير العام ، فكلامها أوامر ، والأسرة ملكها الخاص ، وأبناؤها طيور في قفص ، وزوجها الجندي المجهول ، نهاية مثل هذه الأسرة إذا لم يتم الاتفاق على توزيع الأدوار في البيت ، وصول بعض أفرادها إلى العيادات النفسية

وحافة الجنون ، وآخرين إلى التمرد والانحراف .

(٦) تسلط الرجل واستبداده :

تسلط المتحكمين الشائع في المجتمعات المتخلفة والظالمة ، يزداد سوءًا بانتقال هذا التحكم والتسلط إلى رب العائلة ، فيصبح الرجل في بيته هو الحاكم بأمره ، وأفراد أسرته لا رأي لهم ولا مشورة ، مما يحيل جو البيت إلى سجن بلا بواب ، وطاعة الرجل فيه كتاب ، وكلامه طعن الحراب ، فالكل في هذا البيت خائفٌ ، والحب فيه سباب .

قد لا تظهر الفوضى في مثل هذا البيت ، ويسير في ظاهر الأمر على ما يرام ؛ لأن الجميع مستسلم خانع لهذا النظام وتلك القسوة ، إلا أن مواهب أبناء هذا البيت لا تتفتح ولا تبرز للعيان ، أو تصرف للتحايل على الظلم والقسوة أو لصدهما ؛ لأن الطاقات الخلاقة تحتاج لنموها إلى أجواء الحب والحرية ، وكذا العمل المبرِّز لا بد له من الشورية (الديمقراطية) ؛ لأن التسلط سلطة صورية ، والمحبة والمودة سلطة جوهرية في العلاقات الإنسانية .

(٧) الاختلاف على تربية الأبناء : البيت مدرسة الحياة ، وتربية الأبناء فيه سلطة مشتركة بين الوالدين ، فإن اتفقا على كيفية تربية الأبناء ، وتوزيع الأدوار بينهما ، سعدوا جميعًا بالهناء والحب والاستقرار ، وجنبا أولادهما التقلبات والأزمات ، فنشأوا على الأمان والطاعة والالتزام .

وإذا لم يتفق الأبوان على هذه الصورة في تربية أبنائهما ، زعزع الاختلاف ثقة الأبناء بالنظام ، وأصابهم بالحيرة والارتباك ، لأن أمر أحدهما هو نهي الآخر ، وحزم أحدهما دلال عند الآخر ، ورضا أحدهما هو رفض عند الثاني ، مما يتيح للأولاد التلاعب بالنظام والتناقض بين الوالدين .

ويصبح الأمر فرصة للتملص والفرار ، والحصول على ما يريدون دون ضريبة الالتزام ، ويستخدم الأبناء ذكاءهم في النفاق للوالدين كلٌّ على انفراد ، وقد يسبب هذا صراعًا بينهما واختلاف يقضُّ مضجع الأسرة واستقرارها ، قد يصل بهم إلى انحراف الأبناء ، أو وقوع الطلاق أو الوقوف على حافته .

(٨) فوضى الأمور المالية :

فوضى الأمور المالية من عناصر المشكلات الأسرية ، فالتبذير من أحد الزوجين قد يسبب نقمة الآخر وحنقه ، مثله مثل البخل الذي لا ترضاه أي زوجة إلا إذا تربت عليه ، ومشكلة الفوضى المالية لا يظهر أثرها سريعًا ؛ لأن الزوجين في بداية حياتهما الزوجية ، حملهم خفيف من المسؤولية ؛ لصغر الأبناء وقلة عددهم إن وجدوا ، ووفرة المال ؛ لأنهم في ريعان الشباب .

ولكن الأمر يتغير بعد تقدم العمر ، وازدياد عدد الأبناء

ووصولهم إلى الجامعات ، وربما ظهرت حاجات طارئة ، كالمرض ومساعدة الأهل والوالدين ، وإذا لم يكن الأمر محسوبًا ومخططًا من قبل ، ربما احتاج الوالدين لسبب ما إلى الديون ، وهذا الأمر على هذه الشاكلة يصبح مثار خلاف ونزاع .

وإذا اختلفا على ما هو الضروري ؟ وما هو الحاجي ؟ وما هو غير ذلك ؟ فيكبر الخلاف وتدب الفوضى ، ويصبح المال والدخل والمصروفات سببًا لزعزعة العلاقات الأسرية ، خاصة إذا حدثت تقلبات اقتصادية ، وتغيرات اجتماعية ، وحروب سياسية وعسكرية ، وغلاء في المعيشة والصحة والتعليم ، كل ذلك قد يحطم تماسك الأسرة وتفاهم الزوجين ، إذا لم يحسب لهذه المشكلات حسابها ويدبر الأمر بليل ، قبل وقوع الطامَّات المهلكات .

(٩) جفاف المشاعر العاطفية :

الإنسانِ كتلة من المشاعر ، وهي المحرك للسلوك والدافع إليه ، فإذا أُسقِطت هذه المشاعر من الحسبان ، ارتبكت كل أنواع السلوك ، وظن الزوجان ببعضهما الظنون ، وأصبحت الحياة بينهما لا تطاق .

وقد لا يكون السبب غياب هذه المشاعر ، فهي موجودة وبقوة في أعماق الزوجين ، لكنهما لا يحسنان التعبير عنها بالشكل المناسب ، الذي يوصل هذه العواطف وهذا التعاطف

إلى الطرف الآخر ، فيحسب أنها غير موجودة لديه ، وهذه هي المشكلة في أسرنا ومجتمعاتنا العربية .

ثقافة العيب وتقاليد التخلف والأعراف القبلية ، كانت أحد الأسباب التي حالت بين الأمة وثقافتها الأصيلة ، القائمة على الصدق والصراحة والشجاعة ، التي تحوطها الأخلاق من كل جانب ، بحيث يعبر الإنسان والحبيب عن حبه الصادق الطاهر بلا خوف ولا وجل ، طالما أنه لا تشوبه شائبة غدر ولا خيانة ولا سوء .

ورسول الله ﷺ قدوة الأمة وأسوتها ، حين سئل عن أحب الناس إليه قال : « **عائشة** رضي الله عنها فقيل : من الرجال ؟ فقال : **أبوها** »[1] ، وهذه المشاعر لا يخص التعبير عنها الزوجين فحسب ، بل يشمل جميع أفراد الأسرة وأبناءها وأقاربها حتى الخدم ، فضلًا عن أفراد المجتمع الكبير .

(١٠) الجهل بالأمور الجنسية :

الأسرة زوجان تربط بينهما علاقات إنسانية مقننة ، منها نشاط وسلوك جنسي ، إذا لم يحسناه فقد الرابط بينهما ركنًا أساسيًا من أركان هذه العلاقة ، وأحدث بينهما مع الأيام مللًا ونفورًا ومشاكل تحتاج إلى علاج ، منها ما هو علاج طبي وأدوية وعلاجات وهو أقله ، ومنها ما هو

---

(١) رواه الترمذي عن عمرو بن العاص رضي الله عنه .

سلوكي من خلال المعرفة الصحيحة والثقافة السليمة ، ومنها ما هو نفسي سيكولوجي لعلاقته بالمخاوف والقلق وربما الاكتئاب .

وفي التراث لمن اطلع عليه ؛ الشيء الكثير من الثقافة الجنسية ، إلا درجة تصيبنا ونحن في القرن الحادي والعشرين بالذهول ، فكأن الأجداد والجدات لم يتركوا في هذا الجانب للأحفاد شيئًا يضيفوه ، وهذا مما لا يتصوره الغالبية العظمى من العرب والمسلمين ، ولو رجعوا إلى تراثهم وثقافة هذا التراث ، الذي أُودِع الكثير منه في رفوف المكتبات ، وصفحات المخطوطات ، وصالات المتاحف ؛ لأغناهم عما يستوردوه من السفساف .

٢ – طرق علاج الخلافات الأسرية : ليست الخلافات هي المشكلة فطبيعة التنوع بين الناس يؤدي إلى الاختلاف ، لكن المشكلة في طريقة النظر إلى المشكلة ، بمعنى أن المشكلة في موقفنا منها ، وطريقة حلنا لها ، فلو فهمنا أن المشكلات ملح الحياة ؛ لمددنا أصابعنا نتذوق طعمها ، لنخفف جرعتها في حياتنا ، أمَّا أن ننظرٍ إليها على أنها أنتَ وأنا اتهامًا وانتقاصًا وتخطئة ، فيعتد كلٌّ بموقفه وسلوكه دون أي اعتبار للطرف الآخر ، الذي أصبح بانتقاده اللاذع ، على حافة الطرف البعيد من شاطئ الخلاف والتباين .

ولهذا لا بد من ذكر طرق علاجية للخلافات الأسرية ،

تحفظ الود وتقرب القلوب وتحقق الانسجام بين جميع الأطراف في الأسرة ، ومن هذه الوسائل الطرق التالية :

أ - فهم المشكلات الأسرية : فهم المشكلات عمومًا وفهم المشكلات الأسرية خصوصًا ؛ نصف الطريق إلى الحل ، ولهذا لا بد من إدراك أن المشكلات الأسرية تنوع سلوكيات بسبب تنوع الأنماط البشرية ، سمعي وبصري وحسي ، بالإضافة إلى القيادي والتحليلي والتعبيري والمشاعري ، ولهذا يراعى في الاختلاف هذه الأنماط ، وتفسر المشكلة بناء على النقص الحاصل بين أطراف الخلاف في التوفيق بينهم ، فغضب الرجل له مسببات مختلفة عن مسببات غضب المرأة ، فتعالج الأسباب إذا أمكن وليس الأعراض ؛ ليتم التوافق بينهما في المستقبل .

وتفهم المشكلات بناء على أن :

١ - دافع الرجل في الحياة الإنجاز ، ودافع المرأة العلاقات .

٢ - لغة الرجل لغة عمل ، ولغة المرأة لغة مشاعر .

٣ - حاجة الرجل إلى التقدير ، وحاجة المرأة إلى الحب .

٤ - الرجل يجابه المشكلات بالصمت ، والمرأة تجابهها بالكلام .

٥ - الرجل يوجز عرض مشكلته ، والمرأة ترغب في تفصيلها .

ب - علاج المشكلات الأسرية :

١ - **المشكلة الظاهرة** : كالضرب والسباب ورفع الصوت ، وهذه المشكلات متعبة بغض النظر عن الحسنات ، وهذه لها علاجان : أحدهما قرار المصارحة بالتغيير ، والثاني إبعاد المثيرات المؤدية لها ، فالغضوب يتحلم والقاسي يتعلم اللين ، وهذا يحتاج إلى تغيير في السلوك والأفكار وتطبيقها في زمن وفترة وتدرج .

٢ - **المشكلة الخفية** : كالحسد والغضب الدفين والشك ، وهو أخطر من المشكلات الظاهرة ، وعلاجها يكون بالمصارحة والحوار الرزين ، دون استخدام كلمة أنتَ وأنتِ ، ويعبر بالقول : أنا أشعر بكذا وكذا ، ويمكن استخدام الكتابة أو شريط مع الدعاء والصلاة .

٣ - **المشكلة العابرة** : حلها بالغض والتسامح ؛ لأن أمرها هين ولا تحتاج إلى علاج ؛ لأنها في الغالب نادرة وبنت الظروف المتغيرة ، كالفقر الطارئ والمرض الطارئ .

٤ - **المشكلة الدائمة** : تحتاج إلى حل مناسب بحسبها ؛ لأن تراكمها يوصلها إلى يوم لا يستطيع فيه أحد الطرفين أو كلاهما الصبر والتحمل ؛ لأن طاقتهما فيهما تنفذ .

ويراعى في المشكلات الزوجية ، السن والمرحلة ، والبيئة والجنس ، والنمط الشخصي والثقافة ، والظروف المتغيرة

المحيطة ، والذكاء الوجداني أكبر مساعد على حل أعقد المشكلات ؛ لأنه يمكننا من استخدام أجمل العبارات وألطف الاقتراحات ، وهذا الحس الإنساني عامل أساسي في تليين القلوب والدخول إلى الألفة المؤلفة بين النفوس .

ج - **احتواء المشكلات الأسرية** : احتواء المشكلات الزوجية هو فن استيعابها والتكيف معها ، مسايرة للواقع وتغيراته ، دون حسم أو انتظار ، على مبدأ أن موقفنا المساير واللين يجعل المشكلة كأنها ليست كذلك ؛ لأن نفسياتنا أحيانًا هي المشكلة الأكبر من المشكلة نفسها ، وهذا أدب جم وخلق يحسّن حياتنا ويعلمنا فن الاحترام ومراعاة اختلاف الآخرين ، ويتم من خلال الأمور التالية :

١ - المرونة والليونة في قبول الاختلاف .

٢ - الحوار والتعبير عن المشاعر والاعتذار المتبادل .

٣ - إغلاق ملفات الخلافات بالمصارحة أولًا بأول .

٤ - التسامح والتغافل عن الأمور غير الجوهرية .

٥ - التفكير الإيجابي المتجاوز للسلبيات .

٣ - نموذج حلول مشكلة أسرية :

(١) **ملخص المشكلة** : امرأة متزوجة منذ عشر سنوات ، ولها ولدان وبنت ، والحب متبادل بين الزوجين لمدة أربع سنوات ، وتشارك المرأة في الإنفاق على بيت الزوجية ، وبدأ

التغير في معاملة الزوج لزوجته وعصبيته وتجريحه لها ، ومع ذلك هو مرح مع أصدقائه ويعتني بمظهره ، مع تراكم الديون عليه ، وتهاونه في صلاته ، وعدم تحمله مسؤولية أولاده .

(٢) النقاط الرئيسية :

١ - تغير الزوج على زوجته بعد أربع سنوات ، وكثرة الديون عليه .

٢ - شكوى الزوجة من نرفزة الزوج وعدم تحمله مسؤولية أولاده وبيته .

(٣) مدخل الإيجابيات في المشكلة :

١ - تجربة الزواج الناجح المتعاون لمدة أربع سنوات .

٢ - وجود ولدان وبنت للزوجين ، رزق وصلة بينهما .

٣ - تمسك الزوجة بهذا الزواج والمحبة لزوجها وبيتها .

٤ - عملها وتضحيتها في الإنفاق على كثير من شؤون البيت .

٥ - إبقاء الزوج على خيط يصله بربه والصلاة .

٦ - لديه مرح وانبساط مع أصحابه وأصدقائه .

(٤) حلول ننصحها بها ونقترحها عليها :

أ - قبل أن أسديَ إليكِ حلولًا ، أنصحك وأقترحها عليك ، أبدي لك الملاحظات التالية :

١ - الزوجة الفاضلة : أربع سنوات من الزواج الناجح لا شك أنها تستند إلى قيم ومعطيات سليمة بينكما إلى أن حدث تغيير لديكما عن غير قصد باتجاه واقعكما الحالي .

٢ - دققي النظر فيما حدث بينكما سواء كان في أقوالك وأفعالك أو أقوال وأفعال زوجك ؛ لتحددي المشكلة بينكما .

٣ - انظري إلى شغفك الذي كان منصبًا تجاه زوجك ، وكيف تحول جزء كبير منه إلى أولادك الثلاثة ، الذين أصبح اهتمامك بهم ربما يفوق اهتمامك بزوجك .

٤ - لاحظي أثر الديون التي تثقل كاهل زوجك ، وكيف أنها أصبحت حملًا ثقيلًا عليه ، وأنت ذات الراتب الذي تتفضلي به عليه في الإنفاق .

٥ - لا بد من أن تتعرفي على مشكلته بعمق ، وعلى اهتماماته وأهدافه التي يصرخ بها في وجهك ، بسبب ما يعوقه عن تحقيقها .

ب - وأنصحها بما يلي :

١ - أن تطلب من زوجها أن يفرغ نفسه يومًا في الأسبوع ، لجلسة عائلية للتشاور فيها عن كيفية تربية الأولاد ؛ لحمايتهم من مخاطر فساد المستقبل ؛ ليكونوا ناجحين في حياتهم ودراستهم وأخلاقهم .

٢ - دربي أولادك الثلاثة ولو كانوا صغارًا على حفظ أغنية وأنشودة في حب الأب (البابا) ، والشوق إلى عودته كل يوم ؛ ليغنُّوها له قائلين نحبك يا بابا .

٣ - اجتنبي النصح له والدروس الوعظية في مسألة الدخان والشيشة ، ولا تذكريها له بسوء عدة شهور ، إلا في حال الصفاء التام وبتلطف ومحبة وحرص على صحته .

٤ - اهتمي بزوجك عند خروجه وعند إيابه كأنه عريس الأيام الأولى ؛ ليتذكر ما كان بينكما فيما مضى .

٥ - اطلبي منه موعدًا لحديث هادئ بينكما في جلسة صفاء ، وليكن يوم جمعة أو إجازة ، لمناقشة شعورك المحبط وليس تصرفاته ، وأنك مهتمة بأن يكون لديه فائض مالي للتجارة أو للظروف ، بدلًا من أن يكون مدينًا من خلال خطة تضعانها معًا .

٦ - تعرفي إلى اهتماماته وشاركيه فيها ، وأشعريه بسعادتك لسعادته وسرورك لسروره .

٧ - اجعلي ليلة غرفة نومه مغناطيسًا ساحرًا ، يسبقها من طرفك أفضل استحمام ونظافة وأناقة وعطر والأبناء نيام .

٨ - أكثري من المديح والتقدير له لأدنى فعل إيجابي يقوم به ، وأثني عليه لأجله (سلمت يداك ، بارك اللّٰه في عافيتك ، سلمت لنا ، رجعت بالسلامة (إذا خرج) ،

شيعيه إلى الباب حال خروجه ، واستقبليه إذا رجع) الوداع والاستقبال لا يستغرق في الشهر كله ٣٠ دقيقة ، نصف دقيقة للوداع ونصف آخر للاستقبال .

٩ - أخرجيه بالحوار والتواصل من شعوره المؤلم بأنك تصرفين عليه ، وهذا قد يمس شعوره برجولته في وجوب إنفاقه على البيت ، وتفضلك عليه .

١٠ - أحسني الإصغاء إليه لمعرفة همومه ، وإبداء الاستعداد لخطة تقشف لوفاء ديونه ، وكوني مرنة ودودة في تعاملك معه .

٤ - قواعد وقاية من المشكلات الأسرية :

١ - الاهتمام المشترك بتحمل مسؤولية البيت .

٢ - الاحترام والتقدير المتبادل ، دون اشتراط .

٣ - تبادل مشاعر الحب والود والاهتمام .

٤ - الحوار والتواصل وحسن الاستماع .

٥ - الثقة المتبادلة والشعور بالأمن والتفاؤل .

٦ - اللغة الجميلة الإيجابية في الحديث .

٧ - التسامح والعفو والغض عن الصغائر .

٨ - الحرص على الاسترخاء والاستجمام ، والرياضات والإجازة الأسبوعية .

٩ - وضع دستور أسري مرن للأسرة .

١٠ - الصلاة والدعاء ، ومخافة اللّٰه من اقتراف المعاصي والذنوب .

١١ - الرجوع إلى حقوق الزوجين في الشريعة .

١٢ - الاقتصاد في الإنفاق ، والحذر من الإسراف والديون .

١٣ - احترام أهل الزوجين وصلة الرحم .

ثانيا : مشكلة البطالة والتسكع :

على رغم التطور الاقتصادي الهائل في العالم ، والتقدم الكبير في سائر العلوم ، إلا أن ذلك لم يحصن أرقى المجتمعات من البطالة ، فضلًا عن المجتمعات النامية والمجتمعات الفقيرة ، والفقيرة جدًّا والمتخلفة ، ولخطورة هذه الظاهرة وأثرها على الأمن والاستقرار ، رأينا بحثها من وجهة نظر موضوع التغيير والتغير ، لإيجاد الحلول المناسبة لها .

١ - **مسببات البطالة والتسكع** : البطالة وليدة المجتمعات الحديثة والتقدم الصناعي ؛ لأن المجتمعات القديمة كانت تقوم على قليل من المهن والتجار والحكام ، وكثير من الزراع والرعاة والجنود ، فيشارك الكثيرون في المواسم الزراعية والحروب ، لكن مكننة الزراعة والصناعة والحروب في العصر الحديث ؛ أفرغ الأيدي العاملة من العمل ؛ لتقوم الآلة بديلًا عنهم .

بالإضافة إلى الهدر والتبذير الحاصل اليوم بين دول غنية مترفة ، وأخرى فقيرة متخلفة يعشش فيها الفساد والكسب غير المشروع ، وتسرب العقول المبدعة خارج أوطانها ، مع ما فيها من ظلم وقهر ومصادرة للحريات ، وحصار المبادرات الخيرة المؤدية إلى التعاون وبناء الأوطان .

ولا ننسى عقلية تواكل الشباب على الوالدين والدولة لتأمين الوظائف وفرص العمل ، والأعراف والتقاليد الممتهنة لكثير من المهن والمتعيَّر بها دون وجه حق ، وكذلك الجهل بروح المبادرة في صناعة فرص العمل وإبداعها ، وكذلك التعليم الحفظي النظري الذي يخرِّج بطَّالين ، ينتظرون الوظيفة والفرصة أن تأتيهم على طبق من الراحة ؛ والجلوس في البيوت وأرصفة المقاهي .

٢ – طرق علاج البطالة والتسكع :

١ – التفكير الإيجابي بأن الحياة دائمًا مليئة بفرص العمل .

٢ – إعادة النظر في مناهجنا التعليمية ؛ لتخريج متعلمين مبادرين بخبرات عملية .

٣ – دفع الآباء أبناءهم مبكرًا لتعلم مهن رديفة للتعلم منذ الصغر .

٤ – تدريب الأبناء على تحمل مسؤولياتهم في التوفير من مصروفاتهم مهما كانت .

٥ - الفصل في التنشئة بين البحث عن مصدر رزق والتعلم ، والجمع بينهما .

٦ - التحدث مبكرًا مع الأبناء عن وسائل زيادة الدخل ؛ من غير الوظائف الحكومية .

٧ - القيام بمشروعات صغيرة يشارك الأبناء والأسرة في إدارتها ؛ لاكتساب الخبرات المبكرة .

٣ - نماذج حلول لمشكلات بطالة :

١ - مشكلة بطالة أصحاب الشهادات : إن انتظار تأمين الدولة أو المجتمع وظيفة ما لهؤلاء قد يطول لسنوات عدة ، فإذا جاءت الوظيفة تبين أنهم لا خبرات لديهم ، ولهذا فمن الحلول أن يبحث صاحب الشهادة عن أي عمل مجاني في مهنته لاكتساب الخبرات ، مما يحيلها مع الزمن إلى دخل مستقبلي يحصده في علاواته وعمله ، أو يقربه من أصحاب مهنته وأربابها ؛ فيطلبوه للعمل لتعرفهم عليه .

٢ - دراسة سوق العمل : والتعرف على متطلباته وما يسوَّق فيه ، فقد تكون بعض المتطلبات متوفرة لديه ، أو أنه قادر على تعلمها ، من ذلك الطباعة وبرامج الكمبيوتر واللغة الإنجليزية ، وتعليم النساء للأطفال والصغار أو حضانتهم ، أو مندوب ومسوِّق مبيعات ، أو إدارة عمل صغير مهما كان بعيدًا عن اختصاص طالب العمل في البداية .

٣ - الكمبيوتر : مجال واسع للعمل والبرمجة والمراسلات ، وإنجاز أعمال تسويقية عن طريقه ، وهو أحد الخبرات التحسينية المطلوبة لكثير من الأعمال ، وتعلمه وتعليمه والتعلم عن طريقه ، من أكبر مجالات الأعمال والدخل البعيد عن الضرائب والرخص القانونية المكلفة .

٤ - قيام بنك تمويل المشروعات الصغيرة ، على غرار بنك الفقراء في بنغلاديش ؛ لمنافسة البضائع الرخيصة المستوردة ، من خلال العمل اليدوي والحرفي بالمواد الأولية الوطنية ، والصناعة التحويلية للمواد الأولية البيئية الزراعية والمحلية ، مع عمل دعاية واتفاقات مع الموزعين والباعة ، لصالح العمل الوطني وأسواق البلاد الشعبية ، ومشاركة المؤسسات التربوية في إنتاجها وتسويقها ، وسد حاجة السوق منها .

٥ - دمج إبداع مشاريع اقتصادية تجريبية في بيئات إفريقية وآسيوية ، من خلال العمل التطوعي للجمعيات الخيرية في هذه البيئات ، وتسويقها عن طريق مؤسسات شبابية ؛ لتصنيع النموذج التطبيقي الفكري لها .

٤ - قواعد عامة للوقاية من البطالة :

١ - إقامة دراسات سبرية لمستقبل البلاد واحتياجاتها الاقتصادية .

٢ - عمل دروس تعليمية في الاقتصاد في الإنفاق الفردي والأسري لمناهج التربية والتعليم .

٣ - تدريب الأبناء من كل شرائح المجتمع على التنافس في التوفير من المصاريف الشخصية .

٤ - عمل بنوك أو صناديق توفير حكومية للأجيال والأبناء ، بدعم من الآباء ومؤسسات المجتمع المدني .

٥ - تعليم الأبناء في المدارس والجامعات حجم الإنتاج الوطني واحتياجاته للاكتفاء الذاتي .

٦ - تدريس الأبناء في المرحلة الابتدائية العليا والإعدادية ، أن مسؤولية الآباء الواجبة في الإنفاق عليهم إلى سن التكليف الشرعي وهو كمال البلوغ والرشد .

٧ - تعليم الأبناء التفكير المبكر في تحمل مسؤوليتهم عن أنفسهم في التكسب والدخل ، بقصص مفرحة ومشوقة بعيدًا عن المأساوية والحزن واليتم .

٨ - تدريب الأبناء الطلاب على العمل في الإجازات الصيفية لدى محلات وشركات موثوقة .

٩ - تفعيل مشاركة المؤسسات المدنية ، في القيام بمشروعات اقتصادية غير ربحية لصالح الشباب .

١٠ - دراسة تجارب دول ومجتمعات ومؤسسات في هذا المجال والاستفادة منها .

ثالثًا : مشكلة السمنة واللياقة :

تقدم العلم والطب في العصور الأخيرة ، وزادت العناية بالصحة عمومًا ، وكُشِفت أسرار التغذية وخباياها ، ووضعت مقاييس الجودة للإنتاج الزراعي والصناعي ، ومع ذلك يعاني كثير من الناس من فرط السمنة ، وما تسببه لهم من أمراض ومشكلات صحية ونفسية متعددة ، ولهذا سنبحث في هذا الموضع من كتابنا كيفية التعامل مع هذه المشكلة ؛ لنجد لها حلولًا مناسبة .

١ - مسببات فرط السمنة :

أ - مسببات عامة : ليس سرًّا أن من أكبر مسببات السمنة في المجتمعات الحديثة ، ترهلها وزيادة الترف والبذخ فيها ، ولا يقتصر هذا على الأسر الغنية فقط ، بل يطال الأسر متوسطة الدخل كذلك ، ومن المسببات الجوهرية انتشار السيارات ووسائل النقل السريع ، بالإضافة إلى توفر المال المخصص للطعام والشراب دون حساب مقنن ، واستبدال الأغذية الطبيعية الصحية بأخرى دخلها التصنيع والزخرفة ، وإعداد الطعام في السوق والوجبات السريعة ، وتوفر السموم البيضاء الأربعة (كما يسميها أرباب الطب البديل) كبدائل وحيدة في غذائنا : السكر المكرر والملح المكرر والطحين المكرر والزيت المكرر ، وكلها تميل إلى

اللون الأبيض ، والإقلال من استخدام الخضار والفواكه في طعامنا ، وأثر وسائل الإعلام والرائي (التلفاز) في الدعاية لفن طبخ الوجبات المركبة ، بالإضافة إلى نقل مآسي العالم في الحروب والقتل والمجاعات والدمار ، مما يثير النقمة العصبية فينا لتصريفها في الانتقام بالطعام .

ب – مسببات خاصة : ليست مسببات السمنة واحدة لدى جميع الأشخاص ، ولو اشتركوا في مسببات عامة كما ذكرنا في الفقرة السابقة ؛ لأن لبعض الأشخاص أسبابهم الخاصة بهم في ذلك ، كمن يرث مورثات واستعدادات وراثية من الأهل والعائلة ، أو لديه مرض ما يدفعه لتناول أدوية مؤثرة في فتح الشهية ، أو لديه مشكلة في إفرازات الغدد المؤدية لاحتباس الماء في بدنه بشكل كبير ، أو لديه كسل في الأمعاء مما يضعف إحساسه بالشبع ، أو لديه تقاعس في الحركة والنشاط البدني ، مما يدفع الجسد إلى طلب الحركة الداخلية في حرق كمية أكبر من الطعام كتعويض عن ذلك .

ولا شك أن الأمور النفسية تلعب دورًا كبيرًا في العمليات التعويضية عن التكيف الخارجي للبدن ؛ لتحقيق السعادة ولذات الانسجام والألفة مع الآخرين ، بالتكيف مع زيادة طلب الحيازة للطعام ، كنوع من تملك اللذات الداخلية للجسد والجوارح البدنية ، فينشأ من ذلك عادة الشراهة نحو

الطعام والشراب ، أو الشراهة في التسوق وتملك الأشياء المادية والحاجيات المنزلية ، وطلب المزيد من ذلك والتفنن فيه ، مما يوقع أصحابها في سلبيات تعالج بمثلها .

٢ - طرق علاج مشكلة السمنة :

١ - تحديد مخصصات إنفاق التغذية بشكل مدروس ، وخاصة فيما يتعلق بالحلويات .

٢ - استخدام الأرجل والمشي في قضاء حاجاتنا اليومية القريبة من العمل والمنزل .

٣ - وضع صورة نموذجية جميلة للشخص البدين في ذهنه ، وعلى باب الثلاجة وطاولة طعامه .

٤ - وضع برنامج تغذية يومي مدروس ومقنن بالميزان ، مع الالتزام به .

٥ - كتابة فوائد الاعتدال في الوزن والجسم الصحية ، وأثر اللياقة البدنية وتعليقها على مرأى .

٦ - الرياضة للياقة واجب ومهارة دائمة للجميع ، بغض النظر عن أصحاب البدانة .

٧ - اجتناب الخلافات ومسببات النكد والأحزان ، وإضفاء جو من المرح والسعادة في النفس .

٨ - الاستعانة بالصوم الشرعي لأحد يومي الاثنين والخميس ، أو كلاهما أسبوعيًّا .

٩ - الإكثار من ذوات الألياف والخضار والفواكه والماء في طعامنا .

١٠ - اجتناب السموم الأربعة البيضاء المكررة قدر الإمكان ، أو التقليل منها .

١١ - البحث عن بدائل متعة الطعام والشراب ؛ لاستبدالها بها ؛ كمتعة المشي والرياضة .

١٢ - قراءة كتب ومعلومات طبية موثقة عن مضار السمنة وآثارها على الصحة واللياقة .

٣ - نماذج حلول لمشكلة السمنة :

١ - الدخول في دورات تنافسية ؛ لتقليل الوزن : تشرف عليها جمعيات النفع العام النسائية والنوادي ، من خلال برامج مدروسة من قبل هيئات طبية معتمدة ، وتشارك فيها المدارس والجامعات والمؤسسات الحكومية في البيئة المحلية .

٢ - قيام المؤسسات الصحية المحلية بطباعة أوراق عمل برامج متعددة ؛ لتحسين اللياقة ، تناسب المراحل العمرية والجنس والأوزان ، وتوزيعها على الراغبين ، مع عمل دورات توعية لهم ، والمتابعة والتواصل مع أصحابها المنتسبين إليها .

٣ - اشتراط ربط الترخيص للنوادي الرياضية ، بإقامة دورات وبرامج اللياقة البدنية للبدينين ، ورصد مكافآت للناجحين فيها ، من ميزانيتها في هذا الشأن العام .

٤ - إقامة دورات تنمية بشرية عامة ، فيما يعرف بنشر ثقافة متعة العقل ، ونشر ثقافة التفكير الناجح ، وثقافة الأسرة الناجحة ، وثقافة شباب على طول وسعادة دائمة ، وثقافة تحصين بيوتنا من التعاسة ، وثقافة أبناء بررة ناجحون ، لما لهذه المعارف من أثر على اللياقة النفسية والبدنية .

٥ - تنفيذ برنامج استرخاء إيحائي ؛ لإدخال أفكار إيجابية عن قدرة الفرد على التغيير والتحكم بسلوكه ، وهزهزة الأفكار السلبية عن الشراهة في الطعام ، أو عدم القدرة على الصبر عنه والتخسيس ، حين الاقتراب من مرحلة النوم الواعي ، واسترخاء الجسد ، مع ما يرافق ذلك من صور إيجابية لصحتنا ومسراتنا وما نتمتع به من طاقة جبارة خلاقة في جميع مجالات الحياة السوية .

٤ - قواعد عامة للوقاية من السمنة :

١ - تعلم فن تحديد أهدافنا في الحياة ؛ لتنشط أجسامنا في تحقيقها .

٢ - التعرف على ما يدخل أجسامنا من الطعام ، وما يدخل عقولنا من الأفكار .

٣ - الرياضة الدائمة واجب ؛ لإبقاء لياقتنا البدنية والنفسية على ما يرام .

٤ - اجتناب كل ما يضر أبداننا من قول أو فعل أو نية .

٥ - تقوية علاقتنا بالله وبأنفسنا وبأهلنا والناس ، وحسن التمتع بالحياة والطبيعة .

رابعًا : مشكلة التدخين :

تقدم الطب وزاد الوعي الصحي لدى الناس ، وكثرت التشريعات المقيدة للتدخين ، واكتُشِفَت الآثار والنتائج الخطيرة له على الصحة واللياقة ، ومع ذلك الطلب عليه في ازدياد ، مع أن القرآن الكريم حذرنا منه ومن كل خبيث منذ أربعة عشر قرنًا في قوله تعالى : ﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيۡهِمُ ٱلۡخَبَٰٓئِثَ ﴾ [الأعراف : ١٥٧] ، ولهذا ضممت البحث فيه إلى المشكلات التي يمكننا اقتراح حلول لها ، عن طريق التغير والتغيير في كتابنا هذا ؛ من خلال ما يلي :

١ - مسببات عادة التدخين :

أ - مسببات عامة : قبل أن نشرع في بحث مشكلة التدخين ، يمكننا أن نعرِّج على مسألة تنفس الهواء الصحي ، كأحد أهم المواد المغذية للجسم والعقل معًا ، بل إن الدماغ يتناول ربع أكسجين الجسم بأكمله ، أي ما يعادل ٢٠ - ٢٥٪ منه ، مع أنه يزن ١ - ١,٥٪ من وزن الجسم كله ، ولهذا كان التفكير الجيد يقتضي تنفسًا صحيًّا جيدًا ، وهذا الأمر يحتاج منا إلى توعية الناس به منذ الصِّغر وعهد الطفولة والمدرسة ، عن طريق البيت والتعليم والإعلام .

التجربة البوابة الرئيسة المسببة للتدخين ، يتبعها الدعاية والأصدقاء المدخنين ، بالإضافة إلى استنشاق الدخان المعطر من الآخرين في العمل ، وفي الأمكنة المغلقة أو المسقوفة ، وكذا اللغة الجسدية للمدخنين ، الموحية بالرجولة والحرية والقوة والإنجاز أمام الأطفال والمراهقين ، وخاصة التي يقوم بها أبطال التمثيل السينمائي والفنانون والنماذج المجتمعية ، وكذلك فقد الشباب التواصل العاطفي مع ذويهم في حال المشكلات الأسرية ؛ فيتحولوا إلى تحقيق الألفة الجسدية والنفسية مع أقرانهم ، عن طريق تقليدهم في حالة التدخين ، لما يرافقها من ثناء واعتراف بقدراتهم ومواهبهم الشبابية .

ولا شك أن المدخن يطلب المتعة من خلال هذه العادة ، التي ربطت في ذهنه عن طريق الأصدقاء ، وإيحاءات الدعاية الإعلامية في لحظة ما بها ، وهذا حق ارتبط بباطل ، يحتاج منا فك الارتباط بينهما بالإقناع والحسنى والحوار الهادف ، بحثًا عن الاستمتاع الحلال المباح ، من خلال توفير البدائل المناسبة .

ب - مسببات خاصة : قد يختلف السبب المؤدي إلى بداية ممارسة عادة التدخين بين شخص وآخر ، فالإنسان الاقترابي والاجتماعي يشارك الآخرين ويقدم على تجريب الأشياء ومنها التدخين ، بسبب روح المغامرة والمبادرة لديه

في تجريب الأشياء ، فإذا لم يكن لديه فكرة مسبقة عن أضرار التدخين ، قد يقع فيه من خلال هذا التجريب مرة تلو أخرى ، والإنسان العملي الانعزالي إذا لم يحقق الكثير من الإنجازات بالدفع الذاتي ، قد يلجأ إلى التدخين إذا كان يسمع مقولة أن السيجارة تريح الأعصاب وتدغدغ الدماغ ، وقد يكون المدخن ولدًا لوالد أو والدين مدخنين فيقلدهم بالتبعية والمحاكاة ، وقد يقلد الشاب أو المراهق أصدقاءه وأصحابه في ذلك ، وقد تكون المشكلات الشخصية والحياتية أحد الأسباب الدافعة إلى التدخين إذا ربط في أذهان أصحابها بأنه يخفض التوتر ويقضي على الملل ، ويبقى الشرط الأساسي للابتلاء به ، الانشغال بالأزمات الاجتماعية ، وضعف ثقافة المجتمع ، وعموم انتشار السلوك التقليدي في المجتمع ، مما يدفع الأفراد وشرائح معينة في ظروف معينة إلى محاكاة المدخنين والعدوى بسلوكياتهم وطرق استجمامهم .

٢ - طرق علاج عادة التدخين :

١ - توعية أنفسنا وأبنائنا بأثر التنفس السليم ، على صحتنا البدنية والفكرية والنفسية .

٢ - اتخاذ قرار مبرر بقوة علمية وإيمانية ، للتوقف عن التدخين بتاتًا .

٣ - تحديد المدة اللازمة للإقلاع التدريجي أو النهائي عن التدخين .

٤ - معرفة المثيرات الانفعالية المؤثرة في المدمن ، والتي تدفعه إلى التدخين واجتنابها .

٥ - نيل القسط الكافي من النوم والراحة الجسدية والفكرية .

٦ - شرب الكثير من الماء والسوائل ، وبخاصة العصائر الطازجة ، المحتوية على فيتامين (أ . ج . هـ) .

٧ - تذكر الخيبة والهزيمة والفشل إذا تراجعت عن قرارك .

٨ - اقتناء قارورة عطر ؛ لتحسين حاسة الشم التي أتلفها التدخين ، وسواك ؛ لتطهير الفم والأسنان .

٩ - البحث عن بدائل متعة واستمتاع حلال ؛ لاستبدالها بالمتعة المتوهمة من التدخين .

١٠ - قراءة كتب ومعلومات طبية موثقة عن مضار التدخين وآثاره الصحية .

٣ - نماذج حلول لمشكلة التدخين :

١ - التعرف على مكونات الدخان وأضراره الطبية ، وتأثيره على الدماغ والتفكير والذاكرة والذكاء ، وبيان آثاره

الصحية بالصور الملونة على كلٍّ من الرئتين والقلب والمعدة والجهاز الدموي ، والفم والأسنان وحاسة الشم والتذوق ، وتأثيره على الأعصاب البصرية وإقلال حدة البصر ، وتعداد الأمراض الكثيرة السرطانية وغيرها المتسببة عن عادة التدخين ، ونشر الوعي الصحي بين الناس .

٢ - الانتساب إلى جمعيات النفع العام التي تعلن عن مسابقات لترك التدخين ، وخاصة النسائية منها لتضرر النساء الأكبر من هذه العادة ، مع رصد جوائز مشجعة مالية وعينية للناجحين فيها ، وإشراك طلاب المدارس الإعدادية والثانوية في أنشطة هذه المسابقات ، والتعاون مع أولياء أمور الأبناء الذين يرغبون في مساعدة أبنائهم على الوقاية منه أو الإقلاع عنه .

٣ - كتابة نشرات صغيرة ملونة بأضرار التدخين ، وآثاره على الصحة الجسدية والعقلية والنفسية للشباب ، وتوزيعها من قبل طلاب المدارس على زملائهم ، وفي المنتديات العامة في المجتمع ، متضمنة مسابقات ثقافية عن أضراره ، وكيفية العلاج والإقلاع عنه .

٤ - كتابة دروس توعية تعليمية عن التدخين ، بشكل بحثي استقصائي واستقرائي مجتمعي ، يتضمن إبداء ومناقشة وجهة نظر أبنائنا الطلاب فيه ، تلحق بالمناهج المدرسية

التعليمية والبحثية ، مع إجراء تجارب علمية ومقابلات طبية لأطباء القلب والصحة العامة ، مع تشديد إجراءات منع التدخين في الأماكن العامة وعقوباتها .

٥ - تنفيذ برنامج استرخاء إيحائي ؛ لإدخال أفكار إيجابية عن قدرة الفرد على التغيير والتحكم بسلوكه ، وهزهزة الأفكار السلبية عن فوائد التدخين وآثاره الوهمية ، حين الاقتراب من مرحلة النوم الواعي ، واسترخاء الجسد ، مع ما يرافق ذلك من صور إيجابية لصحتنا ومسراتنا وما نتمتع به من طاقة جبارة خلاقة في جميع مجالات الحياة السوية .

٦ - زيارة العيادات الحديثة المتخصصة في مساعدة المدخنين للإقلاع عن التدخين ، من خلال برامج ونصائح طبية متخصصة ، وتزويد المدخن بملصقات جلدية دوائية ، تزود المراكز الحسية للتأثر بالنيكوتين ؛ من أجل تزويده بمواد تقلل شعوره بالحاجة إليه ؛ لسحب تأثيره بالتدريج ، حسب استفحال العادة فيه وكميتها وتاريخها في الممارسة ، بالإضافة إلى مراعاة حجم الجسم وطبيعة الشخص ونمطه واحتياجاته الصحية .

٤ - قواعد الوقاية من التدخين :

١ - التوعية بجميع الوسائل حول أهمية الصحة العامة ،

وأثر التدخين في الإضرار بها .

٢ - تشديد منع التدخين في الأماكن العامة والمسقوفة والدوائر الحكومية .

٣ - منع الدعاية للدخان ، ومنع عرض البرامج التلفزيونية المروجة للتدخين والمدخنين .

٤ - تشجيع جمعيات النفع العام ، على إجراء مسابقات ودورات الإقلاع عن التدخين .

٥ - نشر الوعي الرياضي ، وسلوكيات اللياقة البدنية والذهنية والنفسية بين أفراد المجتمع .

٦ - وضع دروس علمية وتربوية في المناهج المدرسية عن آثار التدخين ومضاره .

٧ - الإكثار من إنشاء الحدائق العامة في المدن والأرياف العربية .

٨ - تشجيع الشباب على الانتساب إلى النوادي الرياضية والاجتماعية والعلمية .

٩ - زيادة لحمة التواصل الاجتماعي ونشاطاته بين موظفي جميع الدوائر الحكومية والخاصة .

١٠ - تضمين المجلات الصحية والثقافية والصحف العامة ، مقالات دائمة عن خطر التدخين .

١١ - فرض ضرائب معينة على بيع الدخان ؛ لتحويلها إلى مكافآت للإقلاع عن التدخين .

١٢ - وضع برامج متعددة الأغراض تتضمن خططًا مدروسة للتخلص من التدخين في السجون .

* * *

خاتمة

بعد هذا الطواف في أطراف بحثي الشيق عن التغير والتغيير ، أرى لزامًا علي أن أحمد اللَّه تعالى على ما وفقني إليه في كتابي هذا ، وأشكر القائمين على برامج ودورات متعة العقل في مفاجآت صيف دبي ، ودورات ثقافة وطني في دولة الإمارات العربية المتحدة ، وعلى رأسهم الأستاذ أحمد عبيد المنصوري وإخوانه ، لما كان لها من أثر كبير في قدح زناد ما في جعبتي من أفكار ، وتلقيح ما في ثقافتي من ثمار .

ولَّدْتُ من هذه الدورات أكثر من كتاب ، واستخرجت منها أكثر من خطة ، قلبتْ حياتي رأسًا على عقب ، من حياة التردد والخوف والقنوط ، إلى حياة الثقة والحزم والأمل والنشاط ، ومن دائرة الانكفاء على الذات وهوى النفس ، إلى دائرة الانفتاح على الآخرين ونفعهم ، وحمل هموم الأمة وشبابها وشيبها .

وبالنسبة للتفكير في حلول عملية فكرية من خلال تجديد الفكر التراثي ، فاستخلصت الأصيل المؤصل ، وسوَّقته بمنهجية الاجتهاد المحرر ، وعرضته بلغة العصر وروح المعاصرة ، فخرج بحلة قشيبة ، لا يعتريها سوى قصور النصيحة التي أحتاجها من القارئ الكريم ، الذي بإمكانه أن يزيد أو ينقص مما قلت وكتبت ، حتى يكمل المسيرة التي بدأتها في كتبي الخمسة المطبوعة في دار السلام/ القاهرة ، من سلسلة التفكير الناجح ،

التي يؤخذ منها ويرد ، لعل اللّه يعين على استكمالها ، للشروع في كتب ومشاريع أخرى بإذن اللّه تعالى ، إن شاء العلي القدير الحكيم .

وحسبي أني مشيت في طريق إعادة مجد أمة ، كانت السحابة تمطر في سمائها حيث تمطر ، فيعود خراجها إلى بيت مالها ، في المدينة أو دمشق أو بغداد أو القسطنطينية ، وتستصرخ امرأة في عمورية المعتصم باللّه ؛ فيجيبها بجيش يقوده بنفسه ، حين يتكهن له الكهان بخطورة إقدامه ومخاطرته ، فيجيبهم شاعره فيقول :

السيف أصدق إنباء من الكتبِ

في حده الحد بين الجد واللعبِ

فاجعل أخي القارئ من سيف جدك وحزمك ، مضاء أكثر من مضاء كتابي هذا ، حينما تحيله إلى خطط وخرائط وورشات عمل ، فتصبح أنت الحاضر وأنا الغائب ، وأنت الصانع وأنا القائل ، لا بل أنت القائل والفاعل ، وتوفيق اللّه لك ولنا هو الناصر .

وحسبي أن أسديت نصيحتي ، فإن كان فيها قصور فمن تقصيري ، وإن وُفِّقْتُ فمن توفيق اللّه ، فله الحمد والمنة وعليه التُكلان ، وآخر دعوانا أن الحمد للّه رب العالمين .

* * *

المصادر والمراجع

١ - القرآن الكريم ، طبعة المدينة المنورة .

٢ - فتح الباري في شرح صحيح البخاري ، لابن حجر العسقلاني .

٣ - إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري ، أحمد بن محمد القسطلاني .

٤ - تفسير القرآن العظيم ، إسماعيل بن كثير .

٥ - في ظلال القرآن ، سيد قطب .

٦ - القاموس المحيط ، للفيروز آبادي .

٧ - لسان العرب ، لابن منظور .

٨ - فقه اللغة ، للثعالبي .

٩ - المعجم الوسيط ، مجمع اللغة العربية في القاهرة .

١٠ - الإنسان ذلك المجهول ، ألكسيس كاريل .

١١ - أيقظ قواك الخفية ، أنتوني روبنز .

١٢ - الرجل والمرأة ، آلين ويلر .

١٣ - الإدمان ، د . عبد الهادي مصباح .

١٤ - الثقافة الصحية للرياضيين ، د . كمال عبد الحميد إسماعيل .

١٥ - كتب سلسلة التفكير الناجح (١ - ٥) ، محمد نبيل كاظم .

١٦ - كتاب كيف تحرر نفسك من نار الغضب ، مطبوع / محمد نبيل كاظم .

١٧ - الإبداع في حل المشاكل ، د . دونالد نوون .

١٨ - النصائح الذكية لأفضل المحاورين ، محمد أحمد عبد الجواد .

١٩ - إستراتيجيات النجاح ، د . يحيى عبد الحميد إبراهيم .

٢٠ - قوة عقلك الباطن ، د . جوزيف ميرفي .

٢١ - حقوق النساء في الإسلام ، محمد رشيد رضا .

٢٢ - زواج بلا حب وحب بلا زواج ، د . عادل صادق .

٢٣ - الحب كيف نفهمه وكيف نمارسه ، د . صهباء محمد بندق .

٢٤ - العادات السبع للناس الأكثر فاعلية ، ستيفن ر . كوفي .

٢٥ - دورات متعة العقل ، مفاجآت صيف دبي .

٢٦ - دورات ثقافة وطني ، حكومة دبي في الإمارات العربية .

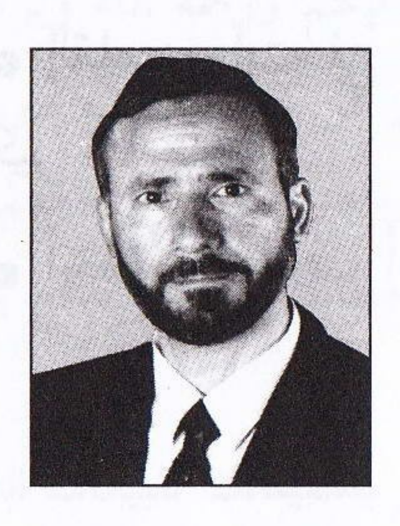
٢٧ - تهذيب الأخلاق ، أحمد بن علي مسكويه ت/٤٢١هـ .

* * *

المحتويات

رقم الإيداع
٢٠٠٨/٢٤٦٥
الترقيم الدولي I.S.B.N
977-342-613-0

السيرة الذاتية للمؤلف



- محمد نبيل كاظم .
- أهلية تعليم (دار المعلمين بحلب) ١٩٧٠م .
- إجازة في الشريعة (جامعة دمشق) ١٩٧٤م .
- ثلاث سنوات فلسفة (جامعة دمشق) ١٩٧٨م .
- ماجستير دراسات إسلامية (جامعة البنجاب) ١٩٨٤م .
- خمس وثلاثون سنة تدريس .
- مئة وعشرون دورة تدريبية تربوية مختلفة .
- دبلوم NLP برمجة لغوية عصبية ٢٠٠٤م .
- دبلوم إرشاد أسري من مؤسسة الفرحة ٢٠٠٦م .
- له ستة كتب تربوية مطبوعة : من منشورات دار السلام - القاهرة :

١ - كيف نؤدب أبناءنا بغير ضرب ؟

٢ - كيف نتعامل مع مراهقة أبنائنا ؟

٣ - كيف ندرب أبناءنا على حرية التعبير ؟

٤ - كيف تحدد أهدافك على طريق نجاحك ؟

• كتب للمؤلف

كتب مطبوعة :

١ - كيف نؤدب أبناءنا بغير ضرب ؟

٢ - كيف نتعامل مع مراهقة أبنائنا ؟

٣ - كيف ندرب أبناءنا على حرية التعبير ؟

٤ - كيف تحدد أهدافك على طريق نجاحك ؟

٥ - كيف تخطط مشروع زواج ناجح ؟

٦ - كيف نتحرر من نار الغضب ؟

كتب مخطوطة :

١ - كيف تصيد خواطر ذهبية ؟

٢ - كيف تدير أسرتك بنجاح ؟

٣ - كيف تخطط تقاعد وشيخوخة سعيدة ؟

* * *

إذا كنت

- غير راضٍ عن نفسك كما ينبغي تمام الرضا .
- تشعر بأن عجلة حياتك بطيئة .
- ترغب في أن تكون في الموضع المناسب لقدراتك غير المحدودة .
- تفتقد عملاقًا في داخلك يريد الخروج لتلبية رغباتك .
- ذا طموح يستحق منك الكثير لتنجزه .
- تبحث عن مواهبك التي حباك اللّٰه بها .
- تشعر بمسئوليتك عن تطوير نفسك للنجاح .
- ممن يرى نفسه أنه يستحق الكثير من النجاح .
- تحس بالملل أو السأم من تقاعسك .

تريد الحل المناسب لتغيير
وضعك الجسدي والروحي والفكري والاجتماعي
والصحي والمالي والوظيفي .

فعليك بقراءة هذا الكتاب واقتنائه واهدائه .

Dar-Alsalam Designs

الناشر
دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة
القاهرة - مصر - ١٢٠ شارع الأزهر - ص.ب ١٦١ الغورية
هاتف : ٢٢٧٠٤٢٨٠ - ٢٢٧٤١٥٧٨ - ٢٥٩٣٢٨٢٠ - ٢٤٠٥٤٦٤٢
فاكس: ٢٢٧٤١٧٥٠ (٢٠٢+)
الإسكندرية - هاتف: ٥٩٣٢٢٠٥ فاكس: ٥٩٣٢٢٠٤ (٢٠٣+)
email:info@dar-alsalam.com
www.dar-alsalam.com





www.ibtesama.com